Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№19 (599) 2019

ОТ ЧЕГО ЗАЩИЩАЮТ МИНДАЛИНЫ

16+

Укрепляем лёгкие: надуваем шары

Вредные фразы из детства

www.aybolit.ru

Чёрные таблетки не только от похмелья

У активированного угля есть еще много других свойств.

1 **У вас пищевое отравление?** Выпейте горстку черных таблеток.

2 **Снижаем уровень холестерина.** Исследования показали, что активированный уголь способен снизить уровень холестерина. Достаточно принимать по 8 г активированного угля каждый день в течение нескольких дней.

3 **Чистим зубы и полость рта.** Уголь улучшает действие зубной пасты, помогает чистить зубы. С помощью угля можно отбелить зубы, нормализовать кислотно-щелочной баланс во рту и избавиться от неприятного запаха. Смешайте толченый активированный уголь с зубной пастой в пропорции 4 таблетки угля на 1 ст. ложку пасты и почистите зубы.

4 **От вздутия живота.** Всего 500 мг активированного угля, принятых за час до еды, помогут пищеварению.

5 **Чтобы не было похмелья.** Уголь поглощает часть алкоголя, снижая его концентрацию в крови, и смягчает похмельный синдром.

6 **Замедляет старение.** Употребление угля останавливает старение некоторых клеток, а также очищает от токсинов. Принимают его из расчета 1 таблетка на 10 кг веса человека за час до еды или после еды, запивая большим количеством воды.

P. S. Соблюдайте дозировку, иначе активированный уголь выведет из организма не только шлаки, токсины и другие вредные вещества, но и важные микроэлементы.

ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ СЧАСТЬЯ КОТ НАПЛАКАЛ, ЗАВЕДИТЕ СЕБЕ ДРУГОГО КОТА.

Для гипертоников

● Если у вас или у кого-то рядом резко подскочило давление, сердцебиение стало учащенным, появилась одышка, единственное, что нужно сделать до приезда скорой без риска навредить здоровью, — лечь так, чтобы голова находилась выше туловища. И положить под язык таблетку валидола.

● Вечером, перед тем как лечь спать, положите очищенную луковицу в 1/2 стакана кипяченой воды. Утром, перед тем как встать с постели, достаньте луковицу и выпейте воду. Принимайте луковый настой 2 раза в неделю — и ваше давление нормализуется.

● Залейте 1 ст. ложку ржаной муки 2 ст. ложками кипятка и съешьте утром смесь на голодный желудок. Принимайте этот состав в течение нескольких дней — до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.

Новости

КОНДИЦИОНЕР, КОТОРЫЙ ВСЕГДА С ТОБОЙ

В Америке создали кондиционер, который человек может незаметно носить на собственном теле. Новинка выглядит как повязка на руку или браслет. Анализируя температуру воздуха, он начинает или отводить тепло от кожи, или согревать ее в пределах 5-10°С. Но этого достаточно для комфорта. Мини-кондиционер можно носить на любой части тела.

САЛАМАНДРА ПОМОГЛА ИЗОБРЕСТИ КЛЕЙ

Саламандре дано от природы выделять слизь, которая дезинфицирует и прочно склеивает поврежденный участок тела. Ею и решили воспользоваться китайские ученые. Они собрали слизь от нескольких саламандр, высушили ее, превратив в порошок, добавили воду. Получился медицинский клей, который склеивает ткани прочнее, чем искусственный хирургический клей, не имеет побочных эффектов, не оставляет рубцов. Возможно, новое средство позволит проводить бесшовные хирургические операции. Особенно поможет при разрывах промежности у женщин — они случаются, если роды тяжелые.

ЧТОБЫ РАНА ИЛИ ЯЗВА БЫСТРЕЕ ЗАЖИЛИ, К НИМ ПРИКЛАДЫВАЮТ КАШИЦУ ИЗ СВЕЖЕЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО И ЗАКРЕПЛЯЮТ ПОВЯЗКОЙ.

Называем адрес *Работают мастера*

Почти подвиг!

Теперь хватит своих яйцеклеток

В Московском научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии имени В. И. Кулакова проведена первая операция по восстановлению функции яичников. Вмешательство по новой японской методике выполнил академик Л. В. Адамян 36-летней пациентке. Женщина страдала преждевременной недостаточностью яичников и не могла иметь своих детей. В процессе операции у нее из яичников взяли ткань, активировали ее и вернули на место. Через шесть дней в организме женщины в 6 раз вырос уровень женских половых гормонов. Теперь она пытается забеременеть со своими яйцеклетками.

«Моторчик» установят без разреза

В России установлен первый безэлектродный кардиостимулятор. Процедура проведена новосибирскими хирургами НМИЦ им. академика Е. Н. Мешалкина. Аппарат нового поколения имплантировали двум пациентам с нарушением проводимости сердца. Устройство весит менее двух граммов. Его установка не так травматична и позволяет сократить риск многих осложнений. Имплантация не требует разреза, прибор устанавливается через бедренную вену с помощью специальной системы доставки.

Опухоль в печени перестала расти

В подмосковном Обнинске прошла первая в России радиоэмболизация печени. Операция проходила под личным наблюдением президента Ассоциации онкологов России РАН А. Д. Каприна. Вмешательство провели мужчине с первичным раком печени. В сосуды, питающие опухоль, врачи ввели уникальный радиопрепарат. Он заблокировал питание опухоли и облучил ее. В результате опухоль перестала расти.

По сравнению со стандартным лечением рака печени новая методика продлевает жизнь в 4-5 раз. Операция при этом заболевании вообще возможна лишь в 20% случаев. А привычная химиотерапия дает эффект только у одного больного из пяти. Радиоэмболизацию печени планируют включить в программу бесплатной помощи онкобольным.

Кубанские хирурги опять первые

Впервые в России они имплантировали пациенту с острой сердечной недостаточностью устройство механической поддержки сердца. Операция позволит мужчине дождаться трансплантации донорского органа. Высокотехнологичное устройство для поддержки левого желудочка не приковало пациента к больничной койке, он может самостоятельно передвигаться.

Проснулся утром... Что такое? Голова идёт кругом...

Плывут окно в спальне, носок, брошенный возле кровати, дверь, кружка с водой на тумбочке... Может, инсульт? Тошнит... Я снова откидываюсь на подушку, закрываю глаза. Так вроде полегче...Через минут пять снова пытаюсь встать... До туалета добираюсь по стенке и звоню дочке. Пора вызывать скорую. На носилках меня доставляют в краевую больницу. Там надевают на голову какой-то аппарат. Выясняется, что инсульта нет. Уже хорошо! Но что же тогда? Не поверите: вертиго. Первый раз услышал о таком заболевании. Доктор прописал дешевые таблетки, которые принимают от укачивания в транспорте (по 1 таблетке 3 раза в день в течение трех дней). Голова перестала кружиться после первой таблетки. Пишу, чтобы другие читатели, с которыми может случиться такая неприятность, не паниковали.

Владимир Михайлович Халитов, Башкортостан

Прочти и сохрани

Сколько часов переваривается пища в желудке

Если вы хотите оставаться здоровым, научитесь правильно подбирать продукты. Старайтесь употреблять те, которые находятся в желудке одинаковое время, и не запивайте еду. Тогда у вас будет намного меньше проблем.

На это уходит от получаса до 6 часов

Переваривание пищи в желудочно-кишечном тракте — это два разных процесса. Первый процесс идет в желудке: какое-то время пищевой комок остается в желудке. Второй процесс — это усвоение пищи, то есть ее полная переработка, когда она расщепляется на химические элементы. Усвоение переваренных продуктов может длиться намного дольше: по тонкой кишке она движется не менее 7-8 часов, там же она и расщепляется, а в толстой кишке остается до 20 часов, то есть на все уходит более суток. Столько еда переваривается в желудке у взрослых. У детей немного по-другому.

У детей все по-другому

Например, у новорожденных, которые питаются молоком, оно усваивается быстро — на это уходит 2-3 часа. У маленьких детей процесс пищеварения протекает в 2 раза быстрее, чем у взрослых. Только к 6 или 7 годам желудок увеличивается в объеме и окончательно формируется. Процесс пищеварения начинает замедляться. Однако в 10-12 лет пищеварение ребенка еще отличается. Лишь к 15 годам продукты перевариваются, как у взрослых. Сколько времени переваривается пища в желудке у пожилых? У человека 70-80 лет пищеварение длится примерно в 2 раза дольше. Зачем нужно знать, сколько времени переваривается та или иная пища? Чтобы грамотно составить свой рацион.

Меню на ближайшую неделю

Продумывая его, желательно придерживаться таких правил.

* Старайтесь включать в свой рацион продукты из первого или второго пунктов. Они усваиваются быстрее. Это значит, что пищеварительная система не перегружается. Организм тратит меньше энергии на пищеварение и расходует ее на что-то другое, не менее важное.

* Если имеются болезни желудочно-кишечного тракта, лучше выбирать легкую пищу — из первого и второго пунктов.

* Не стоит слишком часто есть блюда из 4-го пункта.

* Вечером тоже желательно есть ту еду, которая относится к этим пунктам. Ночью организм человека отдыхает, в том числе и его желудочно-кишечный тракт, поэтому часть пищи останется в желудке до утра. К тому времени она уже успеет забродить.

* Старайтесь не смешивать продукты, которые сильно отличаются по времени усвоения, так вы перегружаете желудок.

* Если кладете в пищу различные масла, например заправляете салат подсолнечным маслом, время переваривания пищи увеличивается на 2-3 часа.

* Если подвергаете продукты термической обработке, то есть перед тем, как съесть, варите или жарите, время переваривания возрастает в 1,5 раза.

МНОГИМ НРАВИТСЯ ЗАПИВАТЬ ЕДУ. НО ПРИ ЭТОМ КОНЦЕНТРАЦИЯ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА СНИЖАЕТСЯ, И ПИЩА ДОЛГО НАХОДИТСЯ В ЖЕЛУДКЕ.

Как долго перевариваются вода и другие жидкости

Вода, выпитая натощак, практически сразу поступает в кишечник.

Фруктовый или овощной сок — около 15-20 минут.

Овощной бульон — 15-20 минут.

Мясной бульон — 20-30 минут.

Пиво или другие слабоалкогольные напитки — 4-6 часов.

...фрукты и ягоды

Арбуз, киви — 20 минут.

Банан — 45-50 минут.

Апельсины, грейпфруты, виноград, дыня — 30 минут.

Черешня, вишня, абрикосы, сливы и яблоки — 40 минут.

Яблоки и груши твердых сортов — 50 минут.

Ананас — 40-60 минут.

...овощи

Картофель. Зависит от способа приготовления: вареная картошка — 2-3 часа (молодая — 2 часа), жареная — 3-4 часа.

Сырая морковь без масла — 50-60 минут.

Капуста белокочанная. Свежая капуста — 3 часа, квашеная — 4 часа.

Свекла вареная — 50 минут.

Огурцы, помидоры, перец, салат, зелень — 30 минут.

Смешанные овощные салаты — 30-40 минут, если в них добавить постное масло — 1 час.

Кабачки, цветная капуста, тыква, брокколи — 45 минут.

Кукуруза. Вареная — от 40 до 50 минут, консервированная — несколько часов.

Репа, пастернак — 50 минут.

...мясо и рыба, яйца

Рыба. Зависит от вида рыбы: треска — около 30 минут. Лосось, селедка, форель или жирная рыба — от 45 до 60 минут, рыбные консервы — около 3 часов.

Курица — 1,5-2 часа.

Индейка — 2 часа.

Свинина — 3,5-5 часов.

Говядина — 3-4 часа.

Баранина — 3 -3,5 часа.

Сало. Чтобы солидный кусок сала переварился, необходимо 5-6 часов.

Пельмени — 3-3,5 часа.

Яйца. Полностью перевариваются за 45 минут (желток — 45 минут, белок — 30). Вареное яйцо будет перевариваться от 2 до 2,5 часа, омлет, яичница — 2-3 часа.

Кролик — около 3 часов.

Печенка говяжья — 3 часа.

...молоко и кисломолочные продукты

Молоко. Пастеризованное — около 2 часов, сырое коровье — чуть больше часа.

Творог — около 2 часов.

Кисломолочные продукты. Кефир — чуть больше часа, если он нежирный, йогурт — около 2 часов, ряженка тоже 2 часа.

Твердый сыр — от 4 до 5 часов.

Мороженое. В зависимости от вида — от 2 до 2,5 часа.

Сырки плавленые — от 2,5 до 3 часов.

...крупы и хлебобулочные изделия

Гречка, рис, перловка, пшено, овсянка (кроме геркулеса) — 3 часа.

Геркулес, манка, пшеничная крупа — 2 часа.

Ржаной хлеб — чуть больше 3 часов.

Батон — 2,5 часа.

Макаронные изделия — 3,2 часа.

Сдобное печенье, пряники — 2,4 часа.

А. Б. Орешкина, диетолог

Что ещё влияет на пищеварение

САМОЧУВСТВИЕ человека, работоспособность органов его желудочно-кишечного тракта, правильно ли выделяются желудочные соки.

ГОЛОДНЫ вы или сыты. Если у человека хороший аппетит, пища будет усваиваться лучше. Сел за стол не проголодавшись, потому что надо провести время в компании? Еда будет перевариваться дольше.

МНОГОЕ зависит от количества съеденной пищи. Нельзя переедать! Если съедено очень много, желудок работает с перегрузкой, и еда усваивается хуже.

ЧЕМ старше человек, тем легче должна быть пища. Старайтесь употреблять блюда, которые одинаковое время находятся в желудке, и не запивайте еду. Тогда у вас будет намного меньше проблем со здоровьем.

Не навреди!

Вместе или врозь?

Какие продукты перевариваются быстро, какие долго, а какая еда может усваиваться очень долго и почти не перевариваться.

1 Очень быстро перевариваются все фрукты (кроме бананов и авокадо), соки из овощей и фруктов, ягоды и кефир. На это тратится не более часа, но чаще 35-45 минут.

2 Переварятся за 1,5-2 часа зелень, овощи, молочные продукты (кроме творога и твердых сыров), сухофрукты.

3 Пища, которая остается в желудке не менее 2-3 часов: орехи, семечки, все каши, крупы в разных блюдах, твердый сыр, творог, отварные бобовые, грибы, хлебобулочные изделия, приготовленные из муки высших сортов.

4 Перевариваются больше 3-4 часов, а иногда вообще выводятся из организма непереваренными: чай с молоком и кофе с молоком, макароны (кроме сделанных из твердых сортов пшеницы), мясо, птица, рыба.

Шпоры на пятках мучили много лет...

Боли были такие сильные, что еле ходила. Как-то встретила знакомую, и она посоветовала мне рецепт, который помог справиться с болячкой. Вот как лечилась. Брала в равных частях (1:1) пищевую соль и мед, перемешивала до растворения соли. Превозмогая боль, растирала до горячего состояния пятки и стопы о грубую шерсть вязаных носков. Затем на несколько слоев марли накладывала смесь меда с солью, прикладывала к пяткам, сверху прикрывала целлофаном. Надевала теплые носки и ложилась в постель. Компрессы делала перед сном до улучшения состояния.

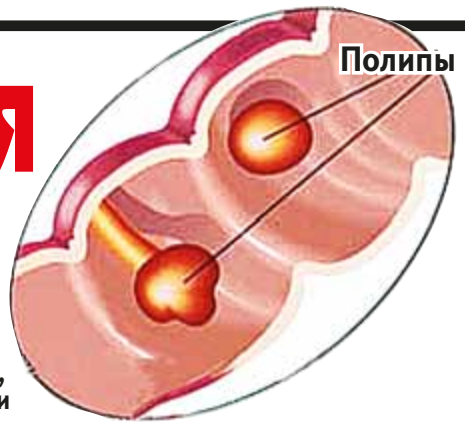
Татьяна Михайловна Кутепова, Амурская обл.

Отвар репешка залечит трещину

Решила поделиться собственным опытом лечения трещин на пятках. Вначале надо попарить пятки в горячей воде с репешком. Затем тщательно перемешать по 1 ст. ложке уксуса, растительного масла и 1 белок куриного яйца. Смесью смазать пятки на ночь. Я сделала три процедуры, и все прошло. До этого пятки у меня трескались до крови, ходить было невозможно, а сейчас забыла об этом.

Инна Николаевна Розанова, Ульяновская обл.

Всё начинается с полипа



Аденокарцинома, или рак прямой кишки, опасна тем, что заложена в генетическом коде человека. Поэтому мало надежды, что от нее спасут одноразовые шприцы, марлевые повязки или презерватив.

ЭТА ОПУХОЛЬ ЗЛА И КОВАРНА

Предвестники этой страшной болезни имеются у каждого четвертого. Выбирая жертву, она за год убивает казалось бы абсолютно здорового человека. Выжившие после первого удара, как правило, не живут дольше двух лет. Именно аденокарцинома является самой распространенной злокачественной опухолью прямой кишки. Самое обидное, что на ранней стадии опухоль не доставляет человеку никаких неудобств. Но важно обнаружить ее именно на ранней стадии. К сожалению, опухоли дают себя знать тогда, когда их уже невозможно вылечить, и шансы на выздоровление малы даже после операций и химиотерапии. Поэтому медики всего мира пытаются обнаружить неизвестные симптомы этой болезни, чтобы можно было предупредить об этом своих пациентов.

Ученые нашли закономерность и утверждают, что в большинстве случаев аденокарцинома прямой кишки развивается из доброкачественной аденомы, то есть полипа. Но есть и другие причины:

* наследственность. Скорее всего, раком толстой кишки заболеют те, у чьих родных было это заболевание;
* питание. Малое количество растительной клетчатки, которая содержится в свежих овощах и фруктах, преобладание жиров, избыток мучного, не подходящая диета;
* возраст. По статистике, аденокарциномой прямой кишки чаще заболевают люди старше 50 лет;
* у тех, кто работает с асбестом, риск заболеть возрастает вдвое;
* постоянные нервные стрессы, продолжительные запоры, воздействие токсичных химических соединений, в том числе лекарств;

ИЗУЧИТЕ, ЧЕМ БОЛЕЛИ ВАШИ РОДНЫЕ. ЕСЛИ У КОГО-ТО ИЗ НИХ БЫЛ РАК ПРЯМОЙ КИШКИ, ЗНАЧИТ, ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ГРУППЕ РИСКА. ОБСЛЕДУЙТЕСЬ!

* анальный секс, папилломавирус и болезни толстой кишки — полипы, свищи, колиты.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

* нерегулярные ноющие болезненные ощущения в животе;
* отсутствие чувства голода, потеря веса;
* незначительное повышение температуры;
* физическая слабость, бледный цвет лица;
* наличие крови в испражнениях, слизистых вкраплений или, возможно, гноя;
* вздутый живот;
* нерегулярный стул, когда запор сменяется поносом. Возможны постоянные запоры или непрекращающиеся поносы;
* дефекация сопровождается болезненными ощущениями.

Любые тревожные симптомы в области кишечника нужно расценивать как возможный риск для людей старше 50 лет. По статистике, 70% опухолей располагаются в прямой и сигмовидной отделах толстой кишки. Грамотно проведенное УЗИ может оценить степень распространения опухоли и наличие метастазов. В сложных случаях врачи требуют проведения компьютерной томографии и МРТ.

НЕ ЖДИТЕ, КОГДА БУДЕТ ПОЗДНО...

К сожалению, люди преодолевают стыд и отправляются к проктологу, когда проблема становится уже невыносимой. Из всех врачей именно проктологов боятся больше всего. В результате прогноз оказывается малоутешительным, и лечение предстоит сложнейшее. Если не хотите попасть в такую ситуацию, постарайтесь хотя бы избежать заболевания. Прежде всего своевременно лечите заболевания, связанные с желудком и кишечником. Если назначили диету, придерживайтесь ее. Принимайте только те лекарства, которые назначили вам после тщательного обследования. Обязательно боритесь со стрессами, лечите инфекционные заболевания — принцип «пройдет само» губителен. Анальный секс — под запретом. Внимательно изучите, чем болели ваши родные. Если у кого-то из них был рак прямой кишки, значит, вы находитесь в группе риска. Обследуйтесь! Обычно человек заболевает аденокарциномой прямой кишки, когда имеется несколько неблагоприятных факторов. Так что в ваших силах исключить как можно больше из них. Наличие одного-двух не так страшно, как бездействие.

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ: АДЕНОКАРЦИНОМОЙ ТОЛСТОЙ КИШКИ НЕ БОЛЕЮТ В ЯПОНИИ И СЕВЕРНОЙ АФРИКЕ. И ОНА НЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ СРЕДИ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ.

ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДИН СПОСОБ ВЫЯВИТЬ ПОЛИП

Пройти полный осмотр кишечника — колоноскопию. Если найдено маленькое образование, обследование необходимо повторять каждый год. Иначе невозможно увидеть, растет ли полип. Но колоноскопия — не самая приятная процедура, поэтому люди часто пропускают плановые обследования. Или человек приходит один раз, другой — вроде бы полип растет медленно. И успокаивается и больше не появляется. В итоге дело порой заканчивается не большими полипами, а запущенными опухолями. К тому же некоторые полипы перерождаются в рак быстро, буквально за пару лет. Это редкость, но заранее предугадать такое поведение сложно, лучше не рисковать и удалить полип сразу же, даже маленький.

КАК ЛЕЧИТСЯ РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

Прогноз напрямую зависит от того, на какой стадии находится опухолевый процесс. На начальной стадии заболевания, даже после радикальных операций в 90% случаев больные выживают. Но чем запущеннее заболевание, тем хуже результат. При поражении лимфатической системы лишь у каждого второго есть шанс прожить 5 лет или меньше.

Врачи не могут обрадовать, сказав, что в мире уже есть методы, которые выявляют эту болезнь в момент зарождения. Да и способов лечения, которые дают полную гарантию выздоровления, пока нет. Самая главная задача для больного аденокарциномой прямой кишки — выжить в течение 5 лет после диагностирования рака. Дальше организму станет легче.

К. О. Даниленко, онколог-гастроэнтеролог, врач высшей категории

Море по колено

Такой случай

Прихожу к друзьям где-то в 7 часов вечера. Народ уже в стельку пьян.

На кухне самые стойкие пытаются допить полбутылки шампанского. Хозяин хаты валяется в ванной, рядом на полу, на коврике, его брат. В зале, где накрыт стол, сидит на диване еще один мой друг. В одной руке зажата ножка от курицы, в другой — бутылка водки. И спит... В другой комнате на кровати спят пять человек. Слышу голоса в сортире. Подхожу и вижу: стоит на четвереньках перед фарфоровым мой лучший приятель (мастер спорта по самбо, тяжеловес). Одной рукой обнял унитаз, голова в самом унитазе, а другой рукой отмахивается от своей девушки, которая настойчиво пытается его оттуда вытащить. Слышу: «Слава! Пошли домой!» — «Оставь меня! — отвечает. — Я хочу слушать шум прибоя!»

Иван Н., Орел

ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПРОВЕСТИ ДЕНЬ, НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПРОВЕСТИ НОЧЬ.

Массаж ушей вернёт силы

На ушных раковинах более 100 активных точек. Регулярно разминая ухо, можно оздоровиться.

* Потяните ушную раковину вниз.

* Сложите ухо пополам 10-20 раз.

* Потяните раковину вверх и в стороны.

* Осторожно массируйте наружный край ушной раковины. Здесь отражается позвоночник. Он нездоров, если на ушах имеются болезненные узелки.

* Разотрите участок перед и за ухом. А потом, наложив обе руки на уши, прислушайтесь к шуму просыпающейся внутри жизненной силы...

P. S. Самомассаж ушей можно делать сразу после пробуждения, лежа в кровати. Это поможет быстрее проснуться и запустить работу внутренних органов. Китайские врачи утверждают, что массаж ушей продлевает жизнь.

Полезно знать

● В 0,5 л растопленного теплого меда добавьте 1 ст. ложку сухой горчицы и 3 ст. ложки топленого (лучше бараньего) жира. Тщательно перемешайте — мазь готова. Разотрите больные суставы и укутайте их, оставив так до утра. Повторяйте в течение 2 недель без перерыва.

● Если за лето насушили листья папоротника и листья малины, заварите в кастрюле сбор: 2 стакана сухого сбора на 5 л воды. Настаивайте до остывания, процедите и вылейте в ванну, добавив до нужного количества воды. Принимайте ванну 15-20 минут при больных суставах. Насухо вытритесь — и в постель. Курс — 3 недели.

● Если спина болит от перенапряжения, поможет привязанный к спине папоротник-щитовник. Сверху эту повязку хорошо бы прикрыть шерстяным платком. В принципе, облегчение принесет любой папоротник, в том числе и орляк. Можно и матрасик сделать из него.

Прошлой осенью застудила я мочевой пузырь

Давно познакомилась с газетой «Айболит». Это очень нужная и мудрая газета. Вот решила тоже написать свои рецепты в надежде хоть чем-то помочь людям. Как-то осенью я решила помодничать: надела капроновые колготки, юбку покороче, полусапожки и пошла на работу. На следующий день появились адские боли внизу живота. Оказалось, что я застудила мочевой пузырь. Таблетки помогали на какое-то время, вскоре боли начинались снова. Бабуля-соседка посоветовала попить травки и вынесла несколько душистых мешочков с надписями. Велела смешать в равных частях траву фиалки, череды трехраздельной, сушеницы топяной и листья гороха. Залить 1 ст. ложку смеси 1 л кипятка, дать настояться. Пить по 1/2 стакана 5 раз в день. Спасибо ей за этот рецепт. А еще мне помогли горячие ванны, молочно-бессолевая диета, постельный режим и бабушкины носки из настоящей шерстяной пряжи.

Лидия Савельевна Овченко, Саратовская обл.

Зубную боль сняла валерьянка

Как-то в выходные разболелся у меня зуб. Нужно было как-то дожить до понедельника. Под рукой оказалась подшивка газеты «Айболит». Полистала и прочитала, что зубную боль можно снять листом валерианы. Листьев этого растения у меня не было, зато была настойка валерианы. Я намочила в ней кусочек ваты и наложила ее на больной зуб. Буквально через 10 минут зуб болеть перестал. Так я делала несколько раз. К моему удивлению, за два выходных дня я полностью избавилась от боли. Но в понедельник все же сходила к стоматологу, чтобы поменять пломбу.

Татьяна Андреевна Артемова, Московская обл.

Эвалар
Повышен холестерин?
Атероклефит® БИО
Улучшенный состав капсул
Эвалар Фармацевтическая компания «Эвалар»
Биологически активная добавка
Атероклефит Био
Для сердца и сосудов
Усилен диоскореей
Способствует поддержанию в норме уровня холестерина и артериального давления
GMP
60 капсул
Диоскорея
Клевер
Боярышник
100 % натуральное средство[1]
● Содержит диоскорею — одно из самых эффективных растений для снижения уровня холестерина и поддержания артериального давления в норме
● Атероклефит БИО способствует выведению холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов[2]
● В отличие от обычных[3] средств, Атероклефит БИО переводит «плохой» холестерин в «хороший» (высокой плотности)[2], который жизненно необходим человеку для правильной работы головного мозга и производства гормонов, таких, как тестостерон и эстроген
Эвалар — здоровье, доступное каждому!
Спрашивайте во всех аптеках города!
www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)
fitomarket.ru
apteka.ru
[1]В отношении растительных экстрактов диоскорен, клевера, боярышника. [2]Информация подтверждена СоГР№KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18
[3]Содержащих ненатуральные действующие вещества. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

...а внутри белка

Люди и звери

Толпа людей собралась вокруг серого комка монтажной пены. Внутри едва шевелилась живая белка. Она все еще дышала...

Как белка попала в монтажную пену — остается загадкой. Скорее всего, ее залил пеной какой-то изверг — поиздевался над зверьком. Страшно представить, какие страдания испытало животное. В толпе были два мальчика лет десяти. Взрослые говорили, что белку уже не спасти, она вот-вот умрет. Но детям было очень жалко малышку. Они завернули ее в газету, которая валялась рядом, и поехали в ветеринарную клинику.

Ветеринары несколько часов срезали пену с белки, отмывали шерстку. Потом делали капельницы, чтобы спасти животное от обезвоживания. Через несколько дней белка уже носилась по клетке. Дети выпустили ее, ведь она привыкла жить на воле. Теперь белка скачет в парке. Люди, не бросайте животных в беде!

Уроки жизни

Болезнь Бехтерева

ПРИ ЭТОМ НЕДУГЕ ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, НО И ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕЙ ОСАНКЕ.

1 **Правильно сидите.** Своей позой при сидении вы можете оказать поистине решающее влияние на течение болезни. Поскольку позвоночник при этом недуге имеет тенденцию гнуться вперед, нужно сидеть настолько прямо и вертикально, насколько это возможно. Редко позвоночник окостеневает полностью, но даже если это ваш случай, стоит пытаться сидеть в вертикальном положении.

Условия работы должны быть такими, чтобы не нужно было постоянно наклоняться вперед. Подставка, наклоненная поверхность стола, передвижной пюпитр облегчат чтение при вертикальном положении. Благодаря этому меньше напрягается затылок. Следите за тем, чтобы таз не опрокидывался назад и из-за этого спина не искривлялась. Многим бывает трудно встать после продолжительного сидения на мягком кресле или отклоненном назад стуле. Поэтому старайтесь не сидеть в креслах. Клиновидная (спереди тоньше) подушка поможет сиденье наклонить вперед. В театре и кино садитесь на передний край сиденья, если другой возможности правильно сидеть нет. Особенно полезно сидеть на гимнастическом шаре, например, перед телевизором. Балансируя, вы тренируете мышцы спины.

2 **Правильно лежите.** Кровать должна быть жесткой и не провисать — между кроватной рамой и матрасом положите решетку или доску. Поверьте, что спать будет так же удобно, как и на мягкой пружинящей кровати. Важно лежать на спине совершенно плоско. Избегайте больших подушек — они заходят далеко под плечи и искривляют грудной отдел позвоночника. При поражении тазобедренных, коленных, голеностопных суставов нельзя лежать с перекрещенными ногами ни на спине, ни на боку.

3 **Правильно одевайтесь.** Если затылок очень чувствителен к холоду, носите пуловер с большим воротником или шаль. Некоторые больные предпочитают легкий пуловер вместо тяжелого пиджака и пояс вместо подтяжек, чтобы разгрузить плечи. При болезни Бехтерева обувь должна быть с толстыми эластичными каблуками. Они смягчают толчки при хождении по твердому асфальту.

4 **Правильно питайтесь.** Если больной теряет в весе, непривычно устает и стал депрессивным, значит, ему нужно больше покоя, чем раньше, и хорошее, богатое белками, более частое питание. Но важно не набрать лишний вес.

Р. И. Бугримов, врач-артролог

■ ЗАКОН ЖИЗНИ:
КТО ВОВРЕМЯ НЕ ЛЕГ СПАТЬ, ТОТ ВТОРОЙ РАЗ ПОУЖИНАЛ.

■ ВСЮ ЖИЗНЬ УЧИШЬСЯ ДЕРЖАТЬ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ. НАУЧИЛСЯ... А ЗУБЫ-ТО УЖЕ ВЫПАЛИ!

Рецепты мазей от трофической язвы и боли в ступнях

АЙБОЛИТ

■ **Из окопника.** Свежий корень окопника (150 г) нарежьте на кусочки и пропустите через мясорубку 3 раза. Растопите на огне 200 г свиного нутряного жира. Убавьте огонь, добавьте в жир измельченный корень окопника и томите на маленьком огне 25-30 минут, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Затем в эту смесь влейте тонкой струйкой 50 мл водки, тщательно перемешайте и снимите с огня. Когда остынет до температуры 35-45°С, добавьте 3 сырых куриных белка и еще раз хорошенько перемешайте. Мазь готова. В первый раз целебную мазь надо нанести на края ранки. Если через 4 часа не будет аллергической реакции, можно полностью смазать трофическую язву тоненьким слоем и оставить без повязки. Когда на ране начнет появляться корочка, можно сделать легкую повязку.

■ **Из корней пиона.** Хорошенько вымойте и пропустите несколько раз через мясорубку корни пиона (можно натереть на мелкой терке). Смешайте с таким же количеством нутряного свиного жира. Томите на водяной бане, закрыв крышкой, 20 минут. Эта мазь помогает мне справиться с болью в ступнях. Втираю ее в стопы, надеваю хлопчатобумажные носки, а потом еще и валенки. Хожу так часа два, и боль утихает.

Фатима Нургалиевна Садыкова, Чувашия

Прикинь на себя — *На приёме у ревматолога*

У вас артроз?

ОРТОПЕД МНЕ, УВЫ, НИЧЕМ НЕ ПОМОГ...

Не так давно в тазобедренном суставе при ходьбе появился неприятный хруст. Если иду мелкими шагами и не быстро, то хруста нет. Как только начинаю ускорять шаг или идти нормальным шагом — тут же начинает хрустеть. Начала непроизвольно хромать, появилась боль в пятке. Сделала рентген — все нормально. Что это может быть? Ортопед, увы, ничем не помог...

Юлия И., Германия

Щелканье в тазобедренном суставе однозначно надо рассматривать как патологию. Причин много, например развитие дисплазии сустава, остеоартроз, синдром подвздошно-большеберцовой фасции. Если рентген ничего не показал, нужно дальше обследоваться. Самая информационная — магнитно-резонансная томография. В вашем случае нужно искать другого, более опытного врача.

НЕ «ХОНДРОГАРД» ЛИ ВИНОВАТ?..

У меня две грыжи в поясничном отделе. Врач прописал «Мидокалм», «Комплигам В» и «Хондрогард». После укола «Хондрогарда» боль в пояснице возвращается, причем резкая, хоть и скоротечная. Как думаете, не «Хондрогард» ли является причиной боли?

Валерий Н., Архангельская обл.

Вам назначены хорошие препараты и комплекс витаминов группы В. Ни один из них не может приводить к обострению болей, если у вас нет непереносимости какого-либо компонента препаратов. И то такое побочное действие проявляется обычно другими симптомами. Что касается «Хондрогарда», то уже через 2-3 недели после начала введения препарата у пациентов уменьшается боль в суставах, исчезают проявления реактивного синовита, увеличивается объем движений в пораженных суставах. Терапевтический эффект сохраняется длительное время после окончания курса лечения. Однако если вы все же уверены, что после «Хондрогарда» у вас усиливаются боли, скажите об этом своему лечащему врачу. Возможно, он заменит его на другой препарат.

Остеохондроз обострился? Смешайте в равных пропорциях тертый сырой картофель и мед. Кашицу выложите на салфетку и приложите к позвоночнику на два часа. Боль пройдет.

ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ОБРАЗОВАЛСЯ ТРОМБ...

Недавно был перелом ступни. Спустя время в венах на этой ноге образовался тромб. Это излечимо?

Артем, Пермский край

Тромб в венах голени опасен не сам по себе, а тем, что он может оторваться и «выстрелить» в легкие. Чтобы этого не случилось, назначают антикоагулянты.

КАКОЙ ПЕРЕРЫВ МЕЖДУ КУРСАМИ?

У меня артроз I-II степени. Знаю, что хондропротекторы нужно принимать не меньше полугода. Полгода без перерыва? Пока мне прописали инъекции «Дрaстоп» и капсулы «Артрокер» на месяц. Какой должен быть перерыв между курсами лечения?

Елена, Иркутская обл.

Чтобы добиться восстановления хрящевой ткани, хондропротекторы принимают 6 месяцев без перерыва. Некоторые препараты принимают курсами, как назначенный вам «Артрокер». Этот препарат принимается и длительно, то есть полгода, и курсами. Перерыв между ними 4-6 месяцев. Следите за своим общим состоянием. Если побочных эффектов не будет, то лучше между лечением не делать перерывов.

И. Н. Ромашкин, ревматолог

Бабушкины рецепты

* При радикулите возьмите мешочек из простой ткани или большой хлопчатобумажный носок. Нагрейте на сковороде стакан гречки, насыпьте в мешочек и катайте его по пояснице, как яйцо. Делайте так, пока идет тепло. Процедуру проводите 2 раза в день.

* Хороший эффект дает компресс из горчицы. Смешайте порошок горчицы, растительное масло, сметану и муку (в равных пропорциях). Получившуюся кашицу ровным слоем нанесите на спину, сверху накройте полотенцем и шерстяным одеялом. Держите компресс 3-4 часа.

Пригодится

От экземы залейте 2 ст. ложки измельченной эхинацеи пурпурной стаканом кипятка, держите на водяной бане 10-15 минут, охладите, процедите через марлю, долейте 250 мл кипятка. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Болят суставы? Измельчите в кофемолке 6 частей лаврового листа и 1 часть иголок можжевельника. Смешайте с 10 частями сливочного масла. Натирайте мазью больные суставы.

Кашель прекратится, если выпить стакан горячего молока с щепоткой горького перца. Или тщательно взбейте с сахаром сырые яичные белки и принимайте их по 1 ст. ложке 3 раза в день через 30 минут после еды.

Думай, думай

В молодости дни были длиннее и время летело не так быстро?

Это так. Новые исследования показывают, что с возрастом мозгу надо больше времени для обработки образов. Когда человек моложе, его мозг способен воспринимать информацию мгновенно, схватывать все на лету. Вывод: многое в жизни надо делать смолоду — учить языки, получать образование, овладевать профессией.

На приёме у терапевта

По утрам я принимаю горсть таблеток...

Как быть, если человек вынужден принимать не один и не два, а сразу пять, семь и больше препаратов?

О. Н. Ромашкина, Ростовская обл.

Чем больше лекарств принимает человек, тем выше вероятность, что они вступят в конфликт. Во-первых, одни препараты могут нейтрализовывать действие других, если принимать их вместе. В результате болезнь не излечивается, а прогрессирует. Или один препарат вмешивается в действие другого. Эффект от такого лечения бывает непредсказуемым, даже могут развиваться новые заболевания. Например, если антибиотик кларитромицин принимать вместе с симвастатином, могут поражаться мышцы. И третий вариант — самый неприятный. Побочные действия одного препарата усиливают их у другого. В итоге человек получает настоящие лекарственные осложнения. Так бывает, когда человек принимает обезболивающие вместе с препаратом для разжижения крови. Это может вызвать внутреннее кровотечение, очень опасное.

Для пациентов старше 65 лет существует перечень лекарств доктора Бирса. Все препараты в нем делятся на три категории по степени опасности. В список запрещенных лекарств попали противоаллергические средства первого поколения — «Супрастин», «Димедрол», «Тавегил». На пожилых людей они оказывают снотворный эффект, а он чреват снижением памяти, внимания, повышением риска падений и несчастных случаев.

Халязион

Это что такое?

Отцу предстоит операция — удаление халязиона. Какова вероятность, что этот желтый нарост в глазу не появится снова?

О. И. Сорокина, Чеченская Республика

Халязион — это небольшое воспаление на веке. Образуется после ячменя или переохлаждения. А иногда и без видимой причины. Когда халязион только развивается, с ним можно справиться, делая сухие теплые компрессы из нагретого песка или соли, поставленные на 10-15 минут.

Но если время упущено и воспаление «зрелое», реальную помощь окажет лишь офтальмолог: он назначит антибиотики и мазь, которую надо закладывать за веко. В редких случаях необходимо хирургическое вмешательство. Операция проходит под местной анестезией. На веко накладывается специальный зажим. И через мельчайший разрез образование удаляется. К сожалению, это не служит гарантией, что халязион не появится снова. Повторное образование возможно при снижении иммунитета и при сахарном диабете.

В. В. Станько, хирург-офтальмолог, врач высшей категории

Что-то не так с лекарствами или с нами, пациентами?

Почему одному человеку один и тот же препарат помогает, а другому нет? Что-то не так с лекарствами или с пациентом?

И. Н. Новикова, Саратов

Все люди разные, и лекарства действуют неодинаково. Примерно три человека из четырех реагируют на стандартную дозу лекарства. Но у каждого четвертого «движение» лекарства в организме протекает по-своему — замедленно или ускоренно. Соответственно, в первом случае для успешного лечения болезни нужна минимальная доза препарата, иначе лекарство будет накапливаться и вызывать побочные реакции. А во втором случае организм слишком быстро перерабатывает и выводит препарат. Поэтому требуется его максимально разрешенная по инструкции дозировка.

А. В. Сушкова, терапевт, врач II категории

Эвалар
Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...

но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений – выравнивает ритм сердца).

«Пустырник Форте Эвалар» содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[1]. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (Патент РФ №2361599).

Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один![2]

Эвалар – здоровье, доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).
apteka.ru

[1] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [2] Патент РФ 2361599.
GMP – подтверждено Заключением №GMP 0099-000314/18. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

Не просто артрит

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА, КАК И ЛЮБОГО ДРУГОГО АУТОИММУННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ, ДО СИХ ПОР НАУКЕ НЕЯСНЫ.

Может, виновата инфекция?

В самом деле, с чего это наша иммунная система, которая, по идее, должна нас защищать от болезнетворных вирусов и бактерий, вдруг бросается уничтожать абсолютно здоровые клетки? Может, виновата инфекция? Нет, исследования показывают, что она лишь провоцирует фактор, но никак не причина этой загадочной болезни. Тогда генетика? Несомненно, но лишь отчасти: в семье, где кто-то страдал артритом, риск заболеть повышается в 3-5 раз. К тому же по наследству передается не сама болезнь, а только предрасположенность к аутоиммунным нарушениям. Экология, вредные привычки, неправильное питание, стрессы ухудшают иммунитет, а значит, могут привести к развитию недуга, но их влияние косвенное. Добавим к этому, что мужчины страдают ревматоидным артритом в 3 раза реже дам, однако роль женских половых гормонов в развитии этой патологии суставов тоже пока не доказана. Короче, сплошные тайны.

Артрит и артроз путают многие

Но при явной схожести (от этих болезней страдают суставы) недуги эти абсолютно разные. Да и лечатся каждый по-своему. Ревматоидный артрит — аутоиммунное заболевание, а артроз возникает в результате старения хрящей или травм. Артроз считается болезнью пожилых людей (после 60-70 лет он диагностируется у 60-70%), а ревматоидному артриту все возрасты покорны. Им болеют даже дети.

Но обе болезни хоть и отличаются друг от друга, все же взаимосвязаны. Например, на фоне уже существующего артроза (обычно у людей преклонного возраста) нередко развивается артрит. Да и от артрита до артроза рукой подать. Однако последствия ревматоидного артрита более опасны. Ведь поломка в иммунной системе влечет за собой не только суставные проблемы, но и патологические изменения в большинстве органов и систем организма: сердце, сосудах, почках, легких и т. д.

В течение первых 5 лет от начала развития ревматоидного артрита инвалидом становится каждый второй заболевший. Справиться с запущенным артрозом можно с помощью эндопротезирования. При артрите этот способ поможет вернуть подвижность конечностям, но остановить болезнь он не в состоянии.

Все начинается с мелких суставов...

Артрит чаще всего начинается с мелких суставов кистей (обычно поражения симметричные, на обеих руках). Боль, припухлость, повышение температуры в области суставов — такова клиническая картина недуга. Помимо этих симптомов, для болезни также характерны: утренняя скованность в суставах кистей; общая слабость, утомляемость; повышение температуры тела; снижение веса.

Артроз, как правило, возникает на крупных суставах — коленных, тазобедренных. Но бывает, что и ревматоидный артрит стартует нетипично, и тогда первыми страдают суставы коленей или таза. Кстати, такое начало болезни наиболее опасно.

Очень важна правильная диагностика

На ранней стадии недуга, первые полгода от начала болезни, развитие недуга можно приостановить. Со временем исправить ситуацию будет сложнее. Поэтому, как только появилась небольшая припухлость в суставах, нужно как можно скорее посетить ревматолога, сделать рентгенографию (обязательно на симметричных суставах, на обеих руках и ногах) и сдать общий клинический анализ крови. Если СОЭ больше нормы и высокий ревматоидный фактор, это признаки аутоиммунного заболевания.

Н. Г. Красников, ревматолог

От судорог в ногах — мокрица

Надо взять 50 г травки и залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели, почаще встряхивая. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды и натирать больные места. Мне эта травка очень помогает, чего и вам желаю.

Анна Геннадьевна Грозина, Тамбовская обл.

Частой овса избавил от камней...

Расскажу о том, как я избавилась от камней в желчном пузыре. Хотели направить на операцию, но я не согласилась. Говорю доктору, что не пойду, полечусь сама. Она улыбается и спрашивает: «А как?»

Я начала пить настой овса. Конечно, его сначала перебрала и промыла. Заваривала в литровом термосе. Высыпала туда неполный стакан зерен (не досыпала до края на палец). Настаивала всегда ночь, а потом целый день пила. Термос встряхивала, чтобы густота расходилась. Лечилась так 3-4 месяца ежедневно. Овес совершенно безвредный, так что не бойтесь. Представьте мою радость: сходила на УЗИ — камней нет! Врач очень удивилась. Всем здоровья на долгие годы!

Тамара Ивановна Сенина, Нижний Новгород

Чтобы восстановить силы после операции...

...и избавиться от малокровия, я смешала по 100 г смальца, или гусиного жира, или сливочного масла, меда и порошка какао, 1 ст. ложку сока алоэ. Нагрела смесь на маленьком огне (не кипятите), помешивая, чтобы не пригорела. Принимала по 1 чайн. ложке, а можно по 1 ст. ложке смеси, растворив в стакане горячего молока, 4 раза в день, в зависимости от степени истощения. Если появятся запоры, ешьте чернослив или другие фрукты и пейте соки.

Светлана Михайловна Мамзина, Ивановская обл.

Сам себе доктор

ДЛЯ избавления от камней в почках и протоках в течение 2 месяцев съедайте в день по 2 стакана ягод рябины.

НАЧИНАЕТСЯ бронхит? Залейте 0,5 л виноградного вина 4 больших листа алоэ и настаивайте 4 дня. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день в течение 4-5 дней.

ШАЛЯТ нервы? Заварите 2 ст. ложки измельченной травы вереска 1,5 стакана кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте горячим по 100 мл 3-4 раза в день в течение месяца.

ПРИ ревматической боли и невралгии хорошо помогают горчичные ванны. Разведите 200 г горчичного порошка в 200 л воды. Температура воды должна быть приблизительно 40-45°С.

При радикулите

ОБДАЙТЕ КИПЯТКОМ ЛИСТЬЯ ОСИНЫ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ ДЛЯ КОМПРЕССОВ И ПРИМОЧЕК.

Рекомендуем — Очень хороший рецепт

Волшебная мазь

В эмалированный ковшик налейте стакан подсолнечного рафинированного масла высокой очистки, бросьте туда кусочек пчелиного воска (но не свечи и не соты!) размером со спичечный коробок и поставьте на небольшой огонь, чтобы воск растаял.

Из предварительно сваренного вкрутую яйца выньте желток. Потребуется только половина желтка. Разомните его вилкой (можно пальцами) и по крошечному кусочку опускайте в емкость с кипящим маслом и воском. С первыми крошками яйца содержимое начнет пениться и может в один миг убежать. Поэтому быстро уберите ковшик с огня на некоторое время, пусть перебушует в стороне. И так сделайте 3 раза, пока не введете весь желток — тогда мазь будет готова. Пусть постоит 10-15 минут. После этого процедите через капроновую ткань (марля не годится), остудите и уберите в холодильник. В стеклянной посуде мазь хранится 10 месяцев.

■ **Если у вас гайморит,** закладывайте тампон с мазью в обе ноздри — сначала в одну, через час вытащите, затем в другую. Можно наложить бинт, пропитанный этой мазью, на переносицу. Вылетает все сразу. Мазь вытягивает гной с огромной силой.

■ **При воспалении бронхов, боли в желудке и кишечнике,** любых нарывах и чирьях. Принимайте лекарство по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день до еды.

■ **Для женщин.** Если имеются фибромы (до 10 недель), кисты яичника, при воспалении закладывайте тампоны с мазью в течение месяца (утром и вечером).

■ **При гнойном отите.** На ватный жгутик наберите немного мази и вставьте в ухо. Меняйте через каждые 2-3 часа, одновременно смазывая мазью за ухом. Воспаление утихнет, ухо очистится.

■ **При ожогах,** нарывах, незаживающих ранах, отечных воспалениях на коже, а также при суставных болях. Смазывайте мазью больные места, накладывайте повязки и ставьте компрессы — и болячки начнут отступать. Только выждите время для выздоровления.

■ **Чтобы залечить трофическую язву** и при гангрене накладывайте повязки с мазью и меняйте их через каждые 2 часа. Из ран будут идти ленты гноя, будет очищаться каждая клеточка. Через месяц увидите, с какой быстротой продвигается лечение. У каждого на очистку уйдет разное время.

■ **От мастопатии** смазывайте грудь волшебной мазью через каждые 2 часа. Можно приложить бинт, пропитанный мазью, сверху накрыть бумагой и менять через каждые 2 часа.

Ирина Алексеевна Решетова, Ставропольский край

Воспалилось горло?

СМАЗЫВАЙТЕ ЕГО ВОЛШЕБНОЙ МАЗЬЮ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ. МОЖНО ПРИЛОЖИТЬ КОМПРЕСС С ЭТОЙ МАЗЬЮ.

Авторитеты дают советы

ПРОБКИ В МИНДАЛИНАХ

ИНОГДА ИХ ОШИБОЧНО ПРИНИМАЮТ ЗА ЗАСТРЯВШИЕ В НЁБНЫХ МИНДАЛИНАХ КУСОЧКИ ПИЩИ. НА САМОМ ДЕЛЕ ТО, ЧТО ВЫ ВИДИТЕ В ЗЕРКАЛЕ, — ТОНЗИЛЛИТНЫЕ ПРОБКИ.

Что представляют собой пробки и нужно ли от них избавляться

Для начала: что такое нёбные миндалины и какую роль они выполняют в организме? Нёбных миндалин у человека две. Они расположены по обе стороны глотки. Внешне эти небольшие образования похожи на орешки миндаля. Сходство заметили в давние-давние времена, откуда и пошло название органа — миндалины. Не удивляйтесь, но нёбные миндалины — это орган иммунной системы. А там, где иммунитет — там защита. Значит, основная функция гланд — защитная.

Что и от кого защищают миндалины

Миндалины состоят из лимфоидной ткани, в которой созревают клетки иммунной системы — лейкоциты. Поверхность гланд пронизана извилистой системой каналов — лакун и криптов. В области лакун лейкоциты выходят на поверхность. Когда извне в ротовую полость попадает инфекция, первыми, кого она встречает на пути, являются гланды. При контакте вражеского агента с поверхностью миндалины начинается усиленное производство лейкоцитов, которые отправляются на борьбу с болезнетворными микроорганизмами. Параллельно информация о проникшей инфекции передается всем органам иммунной системы — это своеобразный сигнал SOS о вторжении.

Ротовая полость населена различными микроорганизмами. Когда они проникают в толщу здоровой миндалины, лейкоциты окружают их и уничтожают. Погибшая инфекция выводится из лакун гланд и вместе со слюной проглатывается. Казалось бы, тут можно поставить точку. Но! Все сказанное выше касается работы здоровых гланд. При инфицировании опасными болезнетворными микроорганизмами, например стрептококком или стафилококком, слаженная работа миндалин дает сбой...

Как возникают тонзиллитные пробки?

При контакте миндалины со стрептококком в ней запускается острый воспалительный процесс — острый тонзиллит, или ангина. Как ответ на действия возбудителя, в гландах начинается усиленная выработка лейкоцитов, кровеносные сосуды расширяются, возникает отек тканей миндалины. Значит, система самоочищения дала сбой — из воспаленной миндалины погибшие бактерии и лейкоциты выйти не могут. Но и раствориться сами по себе они тоже не в состоянии. В конечном итоге вся эта стрептококково-лейкоцитная масса спрессовывается, и образуются гнойные пробки. На этом этапе пациенту необходимо уже сидеть в кабинете лор-врача и получать рекомендации и назначения по лечению.

Что будет, если лечиться неправильно или не лечиться вовсе?

Острый процесс неминуемо переходит в хронический. Бактериальная микрофлора полностью не уничтожается — в лакунах миндалин остается какой-то процент болезнетворных микроорганизмов. Миндалины продолжают вырабатывать лейкоциты для борьбы с ними. Гной никуда не выводится, а пробки формируются и затвердевают. Появляющиеся на поверхности гланд белые пробки говорят о том, что миндалины воспалены и не могут полноценно защищать организм. Воспаленная гланда сама по себе является источником инфекции. Такое состояние называют хроническим тонзиллитом.

> НЕЛЬЗЯ ПРОСТО ПРОПИТЬ АНТИБИОТИКИ И СЧИТАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ТОНЗИЛЛИТА ЗАКОНЧЕННЫМ. ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ И ПРОМЫВАНИЕ НЁБНЫХ МИНДАЛИН УСКОРЯЮТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

К хроническому тонзиллиту приводят:

* недолеченная ангина, т. е вы раньше времени завершили курс лечения;
* неправильное лечение ангины;
* хронические заболевания носа и околоносовых пазух;
* воспаление носа и околоносовых пазух, перешедшее на гланды;
* аденоиды;
* занесение в гланды инфекции;
* стоматологические заболевания, например кариес;
* переохлаждение и сниженный иммунитет.

> ВОСПАЛЕННАЯ ГЛАНДА САМА ПО СЕБЕ ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ЕЕ ВОСПАЛЕНИЕ ПРИВОДИТ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ИНФЕКЦИИ ПО ОРГАНИЗМУ И РАЗВИТИЮ ОСЛОЖНЕНИЙ НА СЕРДЦЕ, СУСТАВЫ И ПОЧКИ.

Также хроническому тонзиллиту способствуют вредные привычки, стресс, неправильное питание.

Симптомы хронического тонзиллита

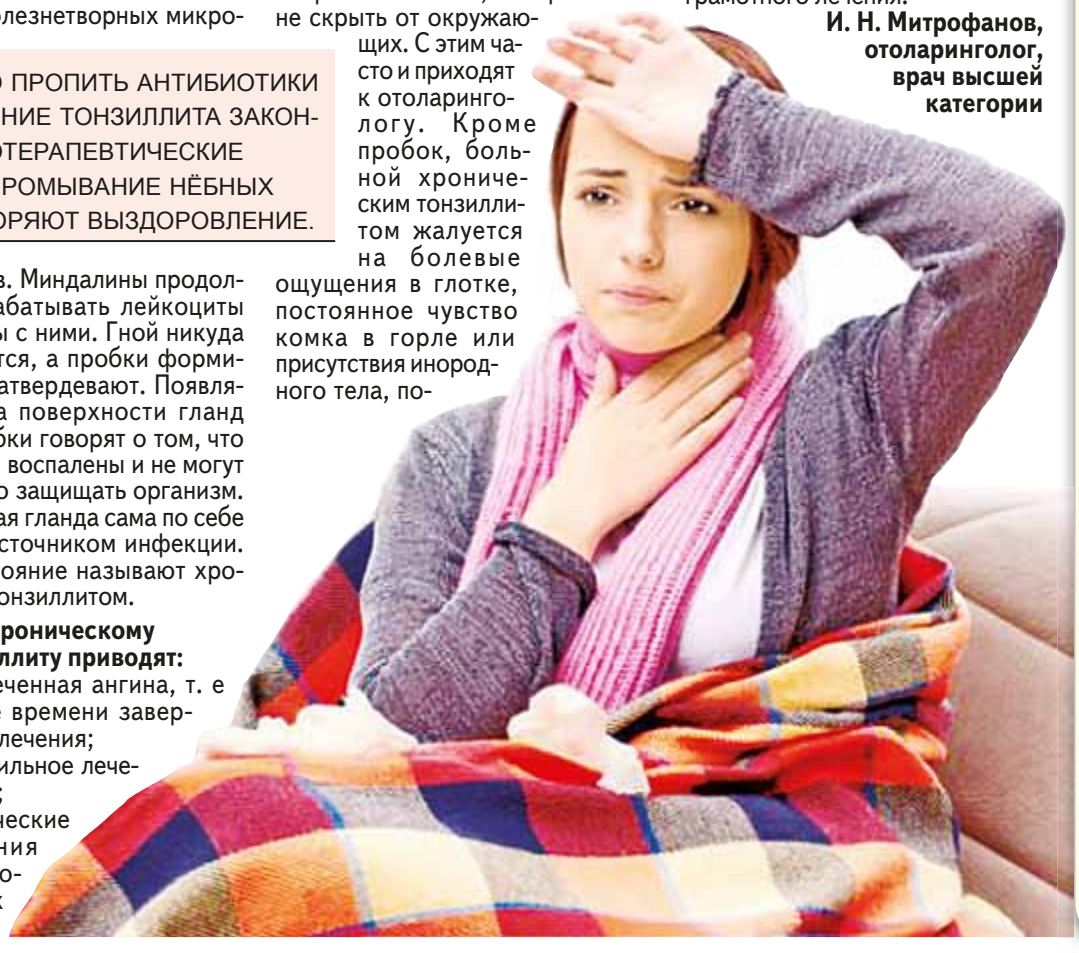
Наличие пробок в миндалинах — самый явный признак хронического заболевания. Причем эти гнойные скопления источают неприятный запах, который не скрыть от окружающих. С этим часто и приходят к отоларингологу. Кроме пробок, больной хроническим тонзиллитом жалуется на болевые ощущения в глотке, постоянное чувство комка в горле или присутствия инородного тела, повышенную температуру — она долго держится на отметке 37,5°С. А еще мучают частые ангины, постоянная слабость и быстрая утомляемость. Ждать, что болезнь пройдет сама с течением времени, нельзя. Продолжительное воспаление миндалин приводит к распространению инфекции по организму и развитию осложнений на сердце, суставы и почки.

Как избавиться от пробок в миндалинах?

Грамотное лечение хронического тонзиллита надолго избавит от неприятных симптомов. Нельзя просто пропить антибиотики и считать терапию законченной. Комплексное лечение хронического тонзиллита — это прием лекарственных препаратов, назначенных лор-врачом, курс физиотерапевтических процедур, которые ускоряют выздоровление, а еще промывание нёбных миндалин от пробок. Конечно, проще взять ложку и пытаться выдавить гной из гланды самому. Но такая процедура, как минимум, неэффективна, поскольку не позволяет удалить гнойные пробки из глубоких участков, и, как максимум, опасна: ткани гланд тонкие, и травмировать их просто. Да и соблюсти стерильность в домашних условиях тяжело — можно занести в гланды инфекцию.

Разумеется, до этого хронического состояния лучше не доводить, и при появлении любого воспаления и неприятных симптомов в глотке сразу обращаться к отоларингологу для назначения грамотного лечения.

И. Н. Митрофанов, отоларинголог, врач высшей категории



Пригодится

У ВАС ангина? Залейте 2 чайн. ложки листьев ежевики 1 стаканом кипятка, Настаивайте, укутав, 2 часа. Процедите и полощите горло.

От сухого кашля. Большую луковицу натрите на терке и смешайте с гусиным салом. Втирайте смесь в грудь и шею вечером, перед сном. Больной должен также съедать 1 ст. ложку смеси лука с гусиным салом каждое утро.

Как отхаркивающее и противовоспалительное средство при хронических бронхитах и бронхиальной астме принимайте по 1 ст. ложке сока мать-и-мачехи с медом после еды 3 раза в день.

Печеный лук прикладывают к фурункулам, а свежесрезанный — к вискам при головной боли.

Работают мастера

Болел язык и нижнее нёбо...

Кубанские онкологи провели уникальную операцию. Они удалили пациенту две трети языка, пораженного злокачественной опухолью, и восстановили из ткани предплечья.

Н. обратился к стоматологу с жалобами, что в течение полугода ему трудно принимать пищу и говорить, потому что болит язык и нижнее нёбо. Врач осмотрел полость рта и направил к онкологу, который поставил диагноз рак языка III стадии. В Клиническом онкологическом диспансере №1 Министерства здравоохранения Краснодарского края проведено несколько подобных операций, но не было случая, чтобы рак поразил почти весь язык. Ситуация осложнялась еще и тем, что три года назад пациент перенес аортокоронарное шунтирование. Операция длилась больше 6 часов и прошла без сбоев.

Еще несколько лет назад такие вмешательства были невозможны. В прошлом году онкологи отделения опухолей головы и шеи провели около десятка операций по восстановлению целостности языка. Пациентам было от 24 до 60 лет. Основной причиной возникновения злокачественных новообразований языка является вирус папилломы человека и курение.

Чем обработать рану при диабете

САМОСТОЯТЕЛЬНО ПРИ ДИАБЕТЕ НЕ НАЗНАЧАЙТЕ СЕБЕ НИКАКУЮ ИЗ ЭТИХ МАЗЕЙ!

Заживляющие из аптеки

* Цинковая мазь для заживления ран при сахарном диабете немного сушит кожу, но предотвращает нагноение.

* «Левомеколь» улучшает восстановление тканей даже при серьезных воспалениях. «Диоксизоль» является аналогом такой мази.

* «Банеоцин» изготавливается на основе антибиотика бацитрацина. Лекарство можно наносить на кожу даже при легких ожогах.

Мази от трофических язв

* Противогрибковые, антигистаминные средства, не содержащие стероидов. Применяются на стадии экссудации, когда выделяется гной при воспалении.

* Мази с антибиотиками используются при развитии бактериальной инфекции для снижения воспаления, удаления гноя.

* Антиоксиданты способствуют заживлению. Гиалуроновая кислота помогает рубцеваться язвам, когда воспаление уже снижается.

P. S. Каждый препарат по отдельности поможет, но, если использовать в комплексе, язвы заживут намного быстрее.

Мази от гнойных ран

* Мазь Вишневского — обладает хорошим антибактериальным эффектом. Можно делать с нею компрессы.

* Ихтиоловая мазь — снижает боль, устраняет заражение, очищает нагноение. Чтобы добиться лучшего эффекта, можно обрабатывать рану несколько раз в день. Ихтиоловая мазь используется для примочек и компрессов.

* Стрептоцидовая мазь — снижает воздействие бактерий и удаляет гной.

Настойки и отвары

Они помогают очищать раны, ускоряют заживление. Самые популярные — примочки с отваром календулы и ванночки с экстрактом чистотела и зверобоя. Использование народных рецептов должен одобрить врач. Так лучше лечить вялые раны и трофические язвы без серьезных воспалений.

Что будет, если не лечиться

Формирование злокачественных тканей возникает у 2% пациентов. Это опасно тем, что перерождение ткани выявляется, когда процесс необратим. Трофическая язва может углубляться в ткани. Разрушаются мышцы, сухожилия, кости, деформируются суставы. Вместо хрящей появляются уплотнения, ходить становится тяжело. Иногда гной попадает в лимфатическую систему, и тогда возникает рожистое воспаление, гнойный тромбофлебит, слоновая болезнь... У 20% трофическая язва переходит на кости, и развивается оссифицирующий периостит.

Пригодится

■ УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ УСКОРЯЕТ СТАРЕНИЕ МОЗГА.

■ САХАР — ТОПЛИВО ДЛЯ РОСТА ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ КЛЕТОК, ОСОБЕННО ЕСЛИ УЖЕ ПОВЫШЕН УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.

■ ЗУДИТ СУХАЯ КОЖА? МОЙТЕСЬ ТОЛЬКО ДЕТСКИМ МЫЛОМ, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НИКАКОЕ ДРУГОЕ, А ПОТОМ ВТИРАЙТЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО.

Такой случай

Пряник кусался и тыкал мордой в лицо

Кот дымчатой окраски появился в семье Анны четыре года назад. Назвали его Пряником. С 22 лет женщина страдает от диабета. Приходится постоянно контролировать сахар в крови, соблюдать диету. Она уже свыклась с болезнью. А тут забеременела... Если бы не Пряник, неизвестно, чем бы все закончилось.

Однажды ночью Анна едва не впала в диабетическую кому. У нее случился приступ гипогликемии. Сквозь сон она почувствовала, что Пряник кусается, тычет мордой и лапами в лицо. Анна оттолкнула его, но тот стал громко мяукать, хотя раньше никогда так себя не вел. И окончательно разбудил хозяйку. Анна сразу поняла, что плохо себя чувствует. Измерила уровень сахара в крови — он оказался очень низким. Теперь кот не отходит от хозяйки ни на шаг. Контролирует ее самочувствие каждую минуту.

P.S. Доказано, что кошки улавливают скачок гормонов в организме человека, не говоря уже о замедлении дыхания и учащении сердцебиения. А если животное еще и эмоционально близко со своим хозяином, тогда для него все очевидно.

На приёме у эндокринолога

«Сладкий» недуг

ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ЕДЫ САХАР ТАКОЙ ЖЕ...

Месяц назад врач перевел 4-летнего сына с «Актрапида» на «Новорапид». Сначала все было хорошо. После укола 1 ед. «Новорапида» с утра при плотном завтраке (4 ХЕ) и утреннем «Протафане» (2 ед.) сахар в крови оставался в норме. Но в обед 1 ед. оказалось очень много, а 0,5 — мало, так как ужин еще не скоро, и полдник, даже небольшой, уже не компенсирует. Если, конечно, не гулять с 16.00 до 18.00, но погода не всегда позволяет. Нормально ли, когда через час после еды сахар в крови такой же, как и до? Может, лучше опять перейти на «Актрапид»?

А. О. Фадеева, Архангельская обл.

То, что происходит с уровнем сахара в крови в обед, говорит, скорее, о быстром и резком действии «Новорапида», чем о передозировке. Кроме того, резкое падение сахара накладывается на максимальную активность пролонгированного инсулина, что и вызывает гипогликемический эффект. По мнению большинства детских эндокринологов, маленьким детям «Актрапид» подходит больше, так как сахар он снижает медленнее, без резких перепадов. Но в любом случае, прежде чем менять препарат, надо проконсультироваться с лечащим врачом.

ЧТО БРАТЬ С СОБОЙ В ДОРОГУ

Недавно поставили диагноз диабет II типа. Часто по работе приходится ездить в командировки. Что надо обязательно брать с собой в дорогу?

Д. В. Могилев, Алтайский край

Паспорт, полис, хорошо бы иметь при себе номер телефона лечащего врача, выписку из амбулаторной карты с описанием течения болезни и перечнем принимаемых препаратов. Возьмите с собой запас антидиабетических препаратов. Не забудьте бутылку воды и перекус (крекеры, сыр, изюм, фрукты), положите несколько кусочков сахара на случай гипогликемии. Если едете надолго, прихватите глюкометр.

ЗАЧЕМ СОБЛЮДАТЬ ДИЕТУ, ЕСЛИ ЕСТЬ ЛЕКАРСТВА?

Считаю, что необязательно придерживаться строгих правил в питании. Ведь сейчас много современных эффективных препаратов, которые исправляют погрешности в рационе.

А. Абамян, Ереван

Одно из самых распространенных заблуждений. Вера в чудесную таблетку, которая избавит от всех проблем, опасна. Есть много препаратов, которые помогают держать диабет под контролем, предупреждают развитие осложнений. На первых порах они не дают глюкозе повышаться слишком сильно. Несмотря даже на вольности в питании. Но, увы, долго так продолжаться не может. Погрешности в питании приводят к ухудшению состояния и необходимости в больших дозах и более сильных лекарствах. Поэтому такое внимание при диабете II типа уделяется питанию. Следите за количеством углеводов, которые получаете с каждым приемом пищи. И тщательно планируйте рацион — по составу, режиму, калорийности.

КАК ЧАСТО НАДО СДАВАТЬ КРОВЬ?

У меня диабет II типа. Как часто надо посещать эндокринолога и стоит ли каждый раз сдавать анализ крови?

М. Д. Исаева, Тверская обл.

Даже при хорошей компенсации посещать врача надо не реже одного раза в три месяца. Анализ крови на гликемию или гликированный гемоглобин лучше определяет состояние компенсации, чем, например, анализ мочи. Он же позволит при необходимости изменить схему лечения.

И. Н. Никонова, эндокринолог, врач высшей категории

Прикинь на себя

Шелуха лука от простатита

Шелуха репчатого лука не дает инфекции распространяться, оказывает противомикробное и противовоспалительное действие, тонизирует и очищает организм.

■ Рецепт простейшего отвара. Вскипятите 700 мл воды, добавьте 4 ст. ложки шелухи. Держите на огне 5 минут, настаивайте сутки, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день. Курс лечения — месяц.

■ Можно приготовить отвар из луковой шелухи и листьев лещины. Залейте 1 ст. ложку листьев и 2 ст. ложки шелухи 500 мл воды, кипятите 5 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс — 2 недели. При хроническом простатите повторяйте 2 раза в год.

■ При простатите используют отвары из шелухи лука и скорлупы грецкого ореха. Смешайте по 50 г шелухи и скорлупы, залейте 1 л воды. Держите на маленьком огне час, процедите. Принимайте по 50 мл после еды.

■ В борьбе с простатитом используют не только шелуху, но и сам репчатый лук. Самый популярный рецепт от симптомов острого простатита. Две средние луковицы мелко порубите ножом до кашицеобразного состояния. Залейте 600 мл кипятка, накройте полотенцем и оставьте на 2 часа. Принимайте по 50 мл каждый час.

■ Во время лечения воспаления предстательной железы знахари советуют за пару часов до сна съедать маленькую луковицу или несколько зеленых перьев.

■ Также от простатита используют луковый сок. Отожмите сок из одной луковицы и смешайте с 1 ст. ложкой меда. Выпейте перед сном. Важно пить только свежий сок.

■ При остром простатите залейте чайную ложку почек черного тополя, по столовой ложке шелухи лука и цветков ромашки 400 мл кипятка. Настаивайте 4 часа. Принимайте по половине стакана 2 раза в день трое суток.

■ Чтобы снять дискомфорт при хроническом простатите, залейте 2 ст. ложки луковой шелухи, 1 ст. ложку корней прямостоячей лапчатки, 2,5 ст. ложки подорожника и 1 чайн. ложку полевого хвоща 2 л кипятка. Настаивайте час. Готовый настой процедите, остудите. Принимайте по стакану перед сном в течение недели.

P. S. При лечении простатита нельзя использовать настойки на водке, спирте или вине.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ ЛУКОМ:
ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ, ГАСТРИТ,
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК, АЛЛЕРГИЯ.

На приёме у гинеколога

СБИЛСЯ МЕСЯЧНЫЙ ЦИКЛ

Вот уже два года, как у меня сбился месячный цикл. Забеременеть не удается. Пила гормоны — все без толку. Слышала, что есть натуральные фитоэстрогены, которые эффективно регулируют менструальный цикл и даже помогают зачатию. Что это за растения?

Вероника, Орловская обл.

Лечение эстрогенами растительного происхождения действительно применяется, но не очень широко. Самые популярные и эффективные — лекарственное растение цимицифуга (клопогон), дикий ямс, соя. Они содержат псевдоэстрогены — химические соединения, которые по своей структуре дублируют женские гормоны, но ими не являются.

Фитоэстрогены назначаются при дефиците эстрогенов во время климактерического и предклимактерического периода, при врожденной гипоэстрогении, кистозной дегенерации яичников, ПМС. Из-за сходства эстрогенов и их «дублеров» рецепторы внутренних органов (молочной железы, шейки и слизистой матки, головного мозга, сердечно-сосудистой, эндокринной и костной систем) реагируют на лекарства, как на гормоны, которые вырабатывает сам женский организм. То есть нормализуют его работу, и менструальный цикл со временем налаживается.

ПОСЛЕ РОДОВ ПОЛИП НЕ ИСЧЕЗ

Когда я ждала ребенка, у меня в цервикальном канале появился полип. После родов он не исчез. Как быть?

Мария, Нарофоминск

Нужно удалить полип и сделать диагностическое выскабливание стенок полости матки. После получения результатов патогистологического заключения стоит пройти курс комплексной терапии, которую назначит врач.

С. Г. Мороз, врач-гинеколог

Хотите ребёнка?

Ешьте морепродукты!

Все наслышаны о пользе морепродуктов, которые обеспечивают организм необходимыми минералами и важными микроэлементами. Сердечно-сосудистая система, щитовидная железа, органы кроветворения, глаза и нервы будут вам благодарны!

А недавно ученые из Гарварда выяснили, что пары, которые употребляют морепродукты не меньше двух раз в неделю, могут похвастаться более активной сексуальной жизнью. В исследовании приняли участие 500 пар, которые пытались зачать ребенка. Оказалось, что 92% испытуемых, которые ели много морских продуктов, удалось забеременеть в течение года. А те, кто употреблял дары моря больше восьми раз в месяц, занимались сексом на 22% больше и дольше.

Разгадка кроется в цинке и кислотах омега-3. Первый повышает либидо и содержится, в основном, в моллюсках и устрицах. Вторые можно получить из рыбы. Омега-3 кислоты способствуют выделению спермы, а значит, помогают зачатию. Также они полезны для сердца, мозга и снижают вероятность развития рака. Морепродукты работают как афродизиак, улучшают общее состояние здоровья. Например, это отличный источник витамина D, протеина и кислот.

Без переплат!
Хонда Форте Эвалар –
забота о суставах
Эвалар Фармацевтическая компания «Эвалар»
ХОНДА форте
500 мг хондроитинсульфат натрия
500 мг глюкозамина гидрохлорид
GMP
Гарантия качества GMP
до 61% ВЫГОДНЕЕ ПО ЦЕНЕ²
• Эффективные дозировки: хондроитин 500 мг + глюкозамин 500 мг¹
• Способствует уменьшению болезненности в области суставов и позвоночника, улучшению их подвижности и гибкости
Улучшайте подвижность суставов с линией Хонда:
Хонда drink
Напиток с коллагеном, хондроитином, глюкозамином, MSM и гиалуроновой кислотой
Хонда Глюкозамин Максимум
Высокое содержание глюкозамина – 750 мг
Крем Хонда
Крем с хондроитином и глюкозамином
Эвалар – здоровье, доступное каждому!
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)
fitomarket.ru
apteka.ru
Эвалар
¹Хондроитинсульфата натрия и глюкозамина гидрохлорида. ²По данным ЗАО «Группа ДСМ» на итоги 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог выбран по действующим компонентам и дозировке. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. Реклама.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПРОПОЛИСНАЯ «МАЕЧКА» — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Дорогие читатели, поделитесь, пожалуйста, информацией о прополисной «маечке». Что это такое? Как ее сделать и применять? От каких болезней помогает, насколько эффективно? И еще вопрос: чем можно развести прополис, кроме как спиртом? Пробовала 40°-ной водкой — ничего не получилось.

М. Долинина, Германия

МАМА ХОДИЛА С МИКРОСКОПОМ ПО ВСЕЙ КВАРТИРЕ

Полгода назад у мамы начался бред. Сначала она видела вшей. Протравила их на моей голове, потом отстригла мне половину волос.

Дальше — больше. Она обрабатывала свое и мое тело от каких-то клещей. Причем о том, что они замучили нашу семью, рассказывала буквально всем. В кожвендиспансере ни вшей, ни клещей не нашли. Мама возмутилась, мол, врачи обманывают ее, смеются. Она купила маленький микроскоп, ходила с ним по всей квартире и «складывала» найденных «паразитов» в коробочку.

Мы побывали у нескольких дерматологов, и всех мама считает идиотами. Мать наорала на врача, когда тот предположил диагноз дерматозойный бред и предложил лечь в стационар. В итоге доктор выписал рисперидон и кветиапин на ночь. Но за неделю особых улучшений не появилось, только мама стала поспокойнее. Теперь начала говорить про глистов. Звонит всем знакомым и рекомендует прогнать их таблетками.

Мама сильно похудела, не спит ночами. У нее появился безумный блеск в глазах, стала неадекватно себя вести, боится зуда. Говорит, что осталось только в петлю. Давление часто подскакивает до 200 мм рт. ст. Все разговоры о здоровье мама переводит на свои кожные проблемы и каждые полчаса разглядывает в зеркало зудящие места. Она уверена, что у нее чесотка и что ее никогда не вылечат. Поливает себя противочесоточными препаратами. О том, что чесотки у нее на самом деле нет, и слышать не хочет. Как ее убедить лечь в психбольницу — ума не приложу. Не в смирительной же рубашке ее туда везти!

Мама пьет таблетки, которые прописал психотерапевт, но ей это не нравится, она уверена, что они не нужны. Обижается, что никто не верит в ее болезнь. Уже измучилась сама и нас всех измучила...

Саният, Казахстан

НА МОИ РУКИ СМОТРЕТЬ СТРАШНО

Уже 2 года меня мучает сыпь на руках. Ничего не помогает — ни уколы, ни мази, ни таблетки. Врачи говорят, что это аллергия. Но я не верю — 30 лет не было, и вдруг появилась. Брали кровь на печеночные пробы, сахар и панкреатические показатели, делали соскоб на клеща — все оказалось в норме. Назначили сорбенты (активированный уголь, «Полифепам», «Энтеросгель»...), антигистаминные (любые), гормональные мази («Унидерм», «Целестодерм», «Тридерм»). Еще порекомендовали соблюдать строжайшую диету — без сладкого, соленого, острого. В общем, каши и пареные овощи с паровыми котлетами. Только ничего не помогает. Во время лечения наступает облегчение, а потом все начинается сначала. Вот и сейчас пишу и чешусь! А началось все с маленького прыщика на мизинце. Сейчас руки истерзанные, старушечьи — страшно смотреть. Может, кто подскажет, что это может быть? Куда обратиться?

Анна, Пермский край

У МЕНЯ АРТРОЗ, ДИАБЕТ, ОСТЕОПОРОЗ...

Мне 66 лет. Так не хочется быть прикованной к постели! Нахожусь на II группе инвалидности с диагнозами артроз, диабет II типа (инсулинопотребный) и остеопороз в тяжелой форме. Не хватает фосфора, калия, кальция, железа... Если у кого-то остались ненужные минеральные добавки, вышлите, пожалуйста. Буду очень благодарна. Лечение яичной скорлупой и морепродуктами прошу не предлагать, так как у меня тяжелая форма заболевания. Если кто-то может что-то посоветовать, буду благодарна за помощь.

Лидия Борисовна Алехина, Рабочая площадь, 21, кв. 21, Ростов-на-Дону, 344004, тт. 8-950-842-35-56, 8-928-121-61-59

Хочу радоваться жизни вместе с сыном

Обращаюсь к Татьяне из Краснодарского края. Ее письмо было опубликовано в «Айболите» №16 за 2015 г., в котором она делилась с Ольгой из Волгоградской области рецептом избавления от энуреза. Уважаемая Татьяна, может, у вас (или у кого-то из читателей) найдется рецепт или заговор для восстановления функций мозга? Помощь нужна нашему сыночку. Он молодой, еще вся жизнь впереди. Но жизни-то он и не видит. Помогите, люди добрые!

P. S. Раннее июльское утро... Я пишу письмо в газету, а за окном занимается заря. С первыми лучами солнца проснулись стрижи. Они летают около окна и неистово щебечут. Птицы радуются новому утру, восходу солнца, голубому небу — радуются жизни. Люди добрые, подарите и мне хотя бы надежду: хочу радоваться жизни вместе с сыном, как эти стрижи за окном. Верю и надеюсь на вашу помощь.

Татьяна, Кинель, Самарская обл.

Голодный — изжога, сытый — тоже изжога. Мучаюсь и днём, и ночью

У меня диафрагмальная грыжа. Обнаружили ее в 17 лет при гастроскопии. Она меня не беспокоила, периодически была небольшая изжога. Но чем старше становлюсь, тем сильнее моя изжога. Как-то ночью стало очень плохо. Проснулся с таким сильным жжением в пищеводе, что пошел в туалет вырвать; были даже небольшие сгустки крови. Меня увезли в больницу, обследовали. С диагнозом грыжа, гастроэзофагеальная болезнь и эрозия пищевода направили к гастроэнтерологу. Я похудел с 75 кг до 53, постоянно пил лекарства от изжоги, но мне приходилось повторно глотать пищу, которая после еды попадала обратно в рот. Началась сильнейшая депрессия, прописали транквилизаторы. После двух лет приема «Париета» кишечник стал работать ненормально. Сейчас мне 28 лет. Я постоянно мучаюсь от изжоги — днем, ночью. Мне даже наклониться нельзя — из желудка все обратно лезет. Голодный я — изжога, сытый — тоже изжога. Очень устал от такого состояния, а лекарства дают только временное облегчение. Ком в горле и чувство постоянного дискомфорта уже 6 лет. Мой гастроэнтеролог говорит, что операция опасна и неэффективна. Но я очень устал так жить. Поможет ли мне операция или придется дальше так жить и мучиться? У меня маленький сын. Хочется поиграть и побегать с ним, но мне нелегко это делать.

Прошу откликнуться тех, кто перенес операцию. Как вы себя чувствуете? Стало ли лучше? С нетерпением буду ждать ответов на свое письмо.

Олег, Омск

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

У НАС НА СЕВЕРЕ ПОДСОЛНУХИ НЕ РАСТУТ

У меня больная печень, часто беспокоят приступы. Хочу полечиться лепестками цветков подсолнуха. Но дело в том, что я живу на Севере, и подсолнухи у нас не растут. Обращаюсь с просьбой к читателям «Айболита». Может, у кого-то есть возможность выслать наложенным платежом лепестки подсолнуха? Если есть цветущие маленькие головки, можно и их прислать. Надеюсь на помощь добрых людей.

Светлана Васильевна Томилова, пр. Кольский, 174/3, кв. 46, Мурманск, 183052

***

Обращаюсь к православным людям с просьбой помолиться о здравии раба Божьего Георгия (Юрия). Он находится в местах лишения свободы. У него тяжелое кожное заболевание (диагноз не поставлен). Плачет, все тело чешется — голова, щеки...

Также прошу помолиться о здравии рабов Божьих: тяжко болящей Валентины, тяжко болящего отрока Тимофея (бабушка и внук, у обоих рак). О здравии протоиерея Павла (больное сердце), иерея Ростислава (многодетная семья, много проблем, был микроинсульт), рабы Божьей Ольги (многодетная мама, родила 9 детей, не сделала ни одного аборта). Помоги всем, Господи. Очень благодарна за помощь!

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл.

Отзовитесь!

Очень прошу откликнуться неравнодушных людей. Есть во Владимирской области православный приют при церкви. Точный адрес по телевизору не назвали, хотелось бы его узнать. Сделайте только вызов по телефону и сбросьте — я перезвоню.

Ольга, Саратовская обл., тел. 8-927-107-30-92

***

Мы раньше жили в Грозном. После того как уехали оттуда, прошло 40 лет. Нам уже за 70. Мы ищем Виктора Григорьевича Панова, который живет в Ростове-на-Дону. Он работал в Управлении транспортной милиции, часто ездил в командировки с проверками. Сейчас ему примерно 77-78 лет. Если кто знает этого человека, просим связаться.

Семья Морозовых, с. Птичье, Ставропольский край, тел. 8-999-379-24-78

***

Прошу откликнуться Тамару из Челябинской обл., автора письма «Каждый мечтает согреться любовью» («Айболит» №8 за 2019 г.). У меня к вам серьезные намерения.

Иван Михайлович Алехин, ул. Советская, 202, с. Сотниковское, Благодарненский р-н, Ставропольский край, 356403, тел. 8-963-380-51-20

Спешим помочь

ПОХОЖЕ, У ВАС НЕ ТОЛЬКО ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Для Ольги из Саратова, автора письма «В конце рабочего дня беспокоит шея» («Айболит» №12 за 2019 г.).

Ольга, похоже, что у вас не только шейный остеохондроз, раз тянет поясницу. Тут можно идти разными путями: висеть на турнике, делать глиняные аппликации на спину, массаж, париться в бане (если нет противопоказаний)... Масса вариантов, как говорится. Еще есть методика доктора Бубновского. Возможно, подойдет гомеопатия, гирудотерапия. При проблемах с позвоночником молятся преподобному Серафиму Саровскому.

Чтобы укрепить иммунитет, 2 стакана ягод рябины залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели. Принимайте по 20-30 мл 2 раза в день перед едой.

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл.

УЖЕ БОЛЬШЕ ПЯТИ ЛЕТ НЕ ВСПОМИНАЮ О ГАЙМОРИТЕ

Для В. П. Кужаевой из КЧР, автора письма «Можно ли вылечить гайморит без прокола?» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Мне делали прокол с обезболиванием. Все промыли, и сразу же, буквально за секунды, полегчало. Потом принимала антибиотики, промывала нос. Уже больше пяти лет не вспоминаю о проблеме. Если боитесь, конечно, другое дело. Но я бы не рискнула отказываться от операции — все-таки мозг рядом.

О. П. Лопухова, Казань

ИЩИТЕ ИЛИ ЗНАХАРКУ, ИЛИ ЩЕНКА

Для О. К. Березкиной из Тверской обл., автора письма «Обнаружила уплотнение в коже» («Айболит» №10 за 2019 г.).

Если уплотнение в правой подмышке, это, скорее всего, сучье вымя. Ищите бабку-знахарку, которая заговаривает молитвами. После этого болячка проходит бесследно. Если не найдете бабку, найдите маленького щенка. Намажьте сучье вымя сметаной и дайте ему слизать. Сделайте так 3 раза с перерывами в 5 минут. Если и это не получится сделать, обратитесь к хирургу. Желаю вам крепкого здоровья, успешно бороться с недугами и долгих лет жизни!

Д. С. Дергунова, Калач, Воронежская обл.

ЗА НЕДЕЛЮ РУКИ ПОЛНОСТЬЮ ЗАЖИЛИ

Для Марата из Татарстана, автора письма «На ладонях появляются водянистые мелкие волдыри» («Айболит» №18 за 2019 г.).

У меня после родов тоже высыпали пузырьки на ладонях. Подруга посоветовала детский крем «Веледа» с календулой от опрелостей. Купила, и удивительно, но за неделю все трещины на руках полностью зажили, новых волдырей не было, зуд прошел. Сейчас родился второй малыш, и снова сильно посыпало руки. Воспользовалась кремом, результат появился сразу. Параллельно пью «Магний B_6 антистресс». Может, все вместе повлияло. До этого была не у одного дерматолога. Лечили «Фузидермом», покупала дорогущее мыло и кремы — толку было ноль.

Надеюсь, кому-то будет облегчение, как и мне.

Настя, Нижегородская обл.

Жить со стомой можно. Калоприёмник только поначалу тянет на себя внимание

Для Н. И. Сергеевой из Мурманской обл., автора письма «Как жить с калоприемником?» («Айболит» №18 за 2019 г.).

Я перенесла экстренную операцию по удалению части кишечника. Причиной этого стал язвенный колит. Это болезнь, при которой воспаляется толстая и прямая кишка, а на поверхности толстой появляются язвочки. У меня была долгая ремиссия, а потом произошло внезапное обострение.

В своем письме постараюсь дать откровенные ответы на самые волнующие вопросы. Начну с самой стомы. Выглядит она красной, мягкой и влажной. На ней нет нервных окончаний. Если дотронуться, ничего не почувствуешь. Часто я даже забываю о стоме и о мешке до тех пор, пока не нужно сходить в туалет. Если появляются газы, мешочек начинает поскрипывать. А если стул жидкий, чувствую, что в нем болтается содержимое. Поначалу ухаживать за стомой непросто. Нужно освоить этот процесс. Гигиена, как менять мешок, как его опорожнять... Сейчас это уже часть моей каждодневной жизни.

Можно ли нормально питаться с калоприемником? Да, можно. Главное, чтобы еда была разнообразной. Нет ничего такого, что я не смогла бы съесть. Конечно, пища не переваривается так хорошо, как со здоровым кишечником. Когда мне вывели кишку наружу, я переживала, будет ли пахнуть дренажный мешок. Оказалось, фекалии пахнут только тогда, когда оказываются вне дренажного мешка. Например, когда его приходится опорожнять. Сам мешок никаких запахов не распространяет.

Очень интимный вопрос — как заниматься сексом. С практической точки зрения дренажный мешок ни на что не влияет. Но с психологической — все непросто. Его нельзя снять. Пришлось преодолевать чувство неуверенности в себе. Жить со стомой можно. Калоприемник только поначалу тянет на себя внимание. Как только поймешь, как ухаживать за стомой, как менять дренажный мешок, как его опорожнять, это становится таким же естественным процессом, как чистка зубов.

Светлана, Московская обл.

Из-за постоянных занятий танцами плоскостопие прошло без всякого лечения

Для Ольги из Саратова, автора письма «Говорят, что плоскостопие не лечится» («Айболит» №13 за 2019 г.).

Нашей семье тоже пришлось столкнуться с диагнозом плоскостопие. Его поставили моему внуку, когда он был маленьким. Мы долго не обращали на это внимания, потому что плоскостопие никак не беспокоило. Бывало, правда, что ступни у внучка болели. И только когда Валера закончил первый класс, решили отдать его в хореографический кружок. Сейчас внук уже закончил 9 классов. Никакого плоскостопия у него и в помине нет. Из-за постоянных занятий в хореографическом кружке плоскостопие прошло без всякого лечения. Были мы у ортопеда, так он сказал, что теперь всем детям будет назначать такую профилактику. Думаю, что и у вас все получится, Ольга, если сынок будет ходить на танцы.

P. S. Надо добавить, что у моего внука Валеры было плоскостопие последней, IV степени, и тоже врожденное.

Надежда Николаевна, Пенза

НА ГУБАХ ПОЯВИЛСЯ ГЕРПЕС? СМАЗЫВАЙТЕ БОЛЬНОЕ МЕСТО НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ СОКОМ АЛОЭ.

Сам себе доктор

Для лёгких полезно надувать шары

Для Светланы из Орловской обл., автора письма «Обнаружили жидкость в плевральной полости» («Айболит» №12 за 2019 г.), и не только.

Хочу дать совет из своего личного опыта. В Москве, в институте им. Сеченова, мне сделали операцию — заменили клапан сердца. Операция была очень сложная, длилась почти 8 часов. Но, слава богу, прошла успешно. Потом, конечно, было трудно, ведь мне скоро 70 лет. Через месяц стало тяжело дышать. Сделали УЗИ — клапан работал нормально. А вот в легком (или правильнее — в плевральной полости) обнаружили почти литр жидкости. Врачи сказали, что надо откачивать. Процедура только кажется сложной. Делают заморозку, потом как укол, но ничего не чувствуешь. После процедуры, правда, дня три поболит внутри, но терпимо, тем более что можно пить обезболивающие.

Врач мне сказал, чтобы такого больше не произошло (жидкость может собраться вновь), надо купить детский мяч-шар диаметром примерно 63 см (с ним иногда плавают). Он резиновый, легкий, стоит примерно 200-250 рублей. И вот его надо надувать. Надуть, сдуть — и не лениться делать так в день раз 30. Отверстие в шаре надо сделать чуть больше, как бы расширить. Можно вставить в него кусочек трубочки для коктейлей — так будет легче надувать. Когда у меня второй раз обнаружили жидкость (300 г), я за две недели выдула 170 г жидкости. Конечно, нужно потрудиться. Иной раз до слез доходило, но это ведь для здоровья. Да и прокол делать не очень хочется...

У вашего сына, Светлана, 500 г жидкости — это немало. Сможет ли он выдуть хотя бы до 200 г? Дело в том, что такой объем уже не выкачивают. Я каждый день записывала, сколько раз надувала шар. Еще очень полезно делать дыхательные упражнения, больше двигаться.

Есть рецепт для удаления жидкости. Залейте 1 л кипятка по 2 чайн. ложки травы душицы, листьев мать-и-мачехи, корней алтея. Настаивайте до остывания. Процедите и весь настой выпейте в течение дня. Сама так лечиться не пробовала. Профессор в институте мне сказал, что самое эффективное средство для избавления от жидкости — надувание шаров. Желаю вашему сыну справиться с этим недугом. А может, и он решится на откачку жидкости? Но потом все равно надо будет следить за тем, чтобы она больше не скапливалась. Всего хорошего, да хранит вас Господь! Здоровья вам!

Г. М. Дмитриева, Орехово-Зуево, Московская обл.

Из почты «Айболита»

ПРИ РАДИКУЛИТЕ НАТЕРТУЮ РЕДЬКУ РАСПРЕДЕЛИТЕ ПО ЛОСКУТУ ТКАНИ. ПРИКРОЙТЕ СВЕРХУ ВТОРЫМ ЛОСКУТОМ, НАЛОЖИТЕ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО, СВЕРХУ — КОМПРЕССНУЮ БУМАГУ И УТЕПЛИТЕ.

Прикинь на себя

Картофель — лекарство с грядки

■ **От артрита** сырую картофелину среднего размера натрите на мелкой терке и залейте стаканом любого кефира. Принимайте по схеме: 10 дней пейте натощак каждый день, 11-й день — перерыв, а с 12-го дня принимайте через день. Пропив через день 10 дней, сделайте перерыв на 2 дня и пейте 10 дней через каждые 2 дня. Лечение длится 2 месяца. Боли уходят на долгое время, а при необходимости лечение повторите.

■ **Гипертония?** Хорошенько промойте очистки от 4-5 средних картофелин, залейте их 0,5 л холодной воды и кипятите 15 минут. Охладите и процедите. Принимайте по 1/2 стакана отвара за 30 минут до еды. Курс — 2 недели.

■ **От геморроя** пейте сырой картофельный сок по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ **При вздутии, метеоризме** пейте ежедневно натощак по 1 стакану сырого картофельного сока, после этого 1 час ничего не есть, желательно лежать 30 минут. Курс лечения — 10 дней.

■ **От гастрита с повышенной кислотностью** помойте 3-4 картофелины, очистите и натрите на мелкой терке. Сок отожмите через марлю. Дайте ему постоять 2 минуты, чтобы осел крахмал, и пейте 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Сок каждый раз нужно готовить свежий, хранить его нельзя. Начинайте с 1/4 стакана и постепенно доведите до 1/2 стакана. Курс лечения — 2 недели.

■ **Мучают запоры?** Сок картофеля смешайте со свекольным соком 1:1, принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ ВИТАМИНЫ В КОЧАНЕ КАПУСТЫ РАСПРЕДЕЛЯЮТСЯ НЕРАВНОМЕРНО. В НАРУЖНЫХ ЛИСТЬЯХ ИХ ПОЧТИ В 2 РАЗА БОЛЬШЕ.

■ ЧЕМ ТЯЖЕЛЕЕ, БУГРИСТЕЕ И РЕБРИСТЕЕ ТЫКВА, ЧЕМ ТОЛЩЕ ПЛОДОНОЖКА — ТЕМ ОНА СЛАЩЕ И ЦЕЛЕБНЕЕ.

■ В КОЖУРЕ ГРЕЙПФРУТА СОДЕРЖИТСЯ ВЕЩЕСТВО, КОТОРОЕ В 2000 РАЗ СЛАЩЕ САХАРА.

Мне не подходят диеты, где нужно себя ограничивать. Депрессия от них начинается

Покушать я люблю, но стараюсь всегда поддерживать себя в форме. Помогает мне в этом яблочный уксус. Просто с утра выпиваю стакан воды со столовой ложкой уксуса (можно добавить ложку меда). Пить лучше через трубочку, чтобы не повредить зубную эмаль. Этот напиток хорошо стимулирует пищеварение, регулирует уровень холестерина. Есть, конечно, и противопоказания (например, повышенная кислотность). Поэтому прежде чем так худеть, проконсультируйтесь с врачом. Готовится уксус легко, буквально из отходов. Возьмите пятилитровую бутыль с широким горлышком и, когда делаете заготовки из яблок, очистки (конечно, не гнилые) складывайте в нее, огрызки тоже пойдут. Все это залейте водой так, чтобы она их покрывала. Для брожения добавьте кусочек хлеба, ложку засахарившегося варенья или сахара. Главное — не закрывать бутылку до конца, чтобы не перекрыть доступ кислорода. Периодически встряхивайте бутыль. Не обязательно забивать все сразу, можно добавлять очистки и воду по мере переработки яблок. После того как кинули последний огрызок, засекайте 49 дней. Процедите уксус через 4-5 слоев марли — и он готов к употреблению.

Раиса Деркач, Ростовская обл.

Намотай на ус

Капуста для диабетиков

Диетологи выяснили, что капуста — идеальное средство в борьбе с диабетом II типа.

А точнее, витамин С, который в избытке содержится в ней. Он снижает уровень глюкозы в крови и повышает восприимчивость к инсулину. Поэтому употреблять капусту полезно как здоровым людям — в качестве профилактики, — так и людям, больным диабетом второго типа. Еще одним плюсом капусты является то, что она помогает сжигать избыточный вес. А поскольку лишние килограммы всегда увеличивают количество сахара в крови, капуста сразу двумя способами борется с диабетом. Капусту можно парить, варить, тушить и слегка поджаривать. Подавать к столу в виде гарнира, основного блюда, использовать в качестве начинки для пирогов. Но особенно хороша она в салатах в сыром или квашеном виде. Очень полезен рассол квашеной капусты. Понемногу его можно пить несколько раз в неделю. Также хорошо восстанавливают работу поджелудочной железы смесь соков брюссельской и белокочанной капусты с добавлением сока стручковой фасоли (все соки нужно обязательно разводить водой).

Почки нездоровы...

Как питаться при гломерулонефрите

В начальной стадии болезни

Когда еще не нарушены функции почек, надо исключить из питания рыбные и мясные консервы, копчености, жирные сорта рыбы и мяса, шоколад, какао и натуральный кофе. Соль ограничьте до 4-5 г в сутки.

В период обострения

При обострении гломерулонефрита и других заболеваний почек надо ограничить потребление жидкости (600-800 мл в день). Из рациона исключить рыбу, мясо, творог, сыр. Количество молока надо уменьшить, увеличив потребление сливочного масла, свежих фруктов, круп, овощей и сахара. Все блюда готовить без соли. На данном этапе заболевания будет полезна яблочно-картофельно-фруктовая диета. Ее преимущество в минимальном количестве солей натрия, большом содержании белка и солей калия. А яблоки обладают мочегонным действием. В сутки надо съедать 500 г яблок с сахаром, 150 г картофеля и 75 г сливочного масла.

Замучили колиты и энтероколиты? Залейте 1 чайн. ложку дрожжей стаканом свежего морковного сока. Через 20 минут выпейте.

После лечения в стационаре

В рацион надо включать молочно-растительную пищу. Это овощи, молоко, яйца, кефир, крупы, картофель, соки, фрукты, сахар, мармелад, варенье и пшеничный бессолевой хлеб. Через 1-2 месяца можно расширить диету и начать подсаливать блюда (начиная с 1 г соли в сутки, а в течение 6 месяцев постепенно довести до 5-6 г). Постепенно можно вводить отварные мясо и рыбу, творог, сливочное и растительное масло. При этом надо следить, чтобы состояние не ухудшалось, не было отеков, давление было нормальным. Запрещены грибные, рыбные и мясные бульоны, консервы, копчености, жареные блюда, кофе, шоколад, какао, цитрусовые, малина, клубника и земляника.

Т. Р. Рузанова, врач-диетолог

Суп из пастернака — отличное средство от простуды

Делюсь рецептом согревающего супа из пастернака — отличного средства от простуды. Понадобится 0,5 кг пастернака, 1 крупная луковица, 3 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка молотого имбиря, 2 чайн. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 чашки куриного бульона, 1,5 чашки молока, щепотка сахара, специи. Растительное масло нагреваю в сотейнике, добавляю порезанные на средние кусочки пастернак и лук и обжариваю 7-8 минут. Убавляю огонь, кладу сливочное масло, чеснок и сахар и тушу еще 10 минут. Выливаю бульон и варю, пока пастернак не станет мягким. После блендером превращаю все в пюре. Вливаю молоко, добавляю имбирь и другие специи. Довожу до кипения и сразу выключаю огонь. Благодаря специям и имбирю такой суп отлично прогревает тело и очень быстро помогает избавиться от начинающейся простуды.

И. Н. Зимина, Киров

Обедаем дома

КУРИНАЯ ГРУДКА В БЕКОНЕ

2 куриных грудки, 4 полоски копченого бекона, 100 г стручковой фасоли, по 1 луковице и моркови, зубчик чеснока, растительное масло, соль, перец.

Разрежьте грудки вдоль, чтобы получилось 4 куска. Чуть-чуть отбейте, приправьте, оставьте мариноваться. Порежьте соломкой чеснок, лук, морковь, обжарьте на сильном огне с фасолью, посолите. На каждый кусочек мяса положите начинку, сверните в рулетик. Оберните беконом, положите в форму, застеленную фольгой. Запекайте 30 минут при 180°С.

РУЛЕТИКИ КАБАЧКОВЫЕ «ОБЪЕДЕНИЕ»

1 кабачок, луковица, 3 помидора, 1/3 стакана гороха, 3 зубчика чеснока, яйцо, 50 г муки, 2/3 стакана простокваши, растительное масло, 0,5 чайн. ложки соды, соль, перец.

Отварите горох в подсоленной воде до готовности. Кабачок измельчите в пюре, сок отожмите. В пюре добавьте яйцо, перец, соль, простоквашу, 1 ст. ложку растительного масла, просеянную с содой муку. Замесите тесто. В разогретом масле пожарьте лепешки — выливайте по столовой ложке теста, распределяя его ложкой. Горох смешайте с измельченным луком. Посолите, поперчите, добавьте нарезанный чеснок, кубики помидоров. Начинку выкладывайте на край лепешки и закручивайте рулетиком.

ТОРТ БЕЗ ВЫПЕЧКИ ИЗ КРЕКЕРОВ

350 г крекеров (рыбки), 1,5 стакана 20% сметаны, 1/2 стакана сахара, 2 банана, ванилин.

Взбейте сметану с сахаром, добавьте ванилин. Смешайте крекеры со сметаной. Форму обложите пленкой. Половину крекеров выложите в форму, утрамбуйте. На слой крекеров выложите кружочки бананов, оставшиеся крекеры и утрамбуйте. Уберите торт в холодильник для пропитывания. Освободите торт от пленки (переверните форму на тарелку — пленка окажется сверху), верх смажьте тонким слоем сметаны с сахаром и украсьте по своему вкусу.

Впрок

ЛАПРИКАШ

9 кг сладкого перца, 3 кг помидоров, 50-60 г петрушки. Для заливки: на 1 л томатного сока — 20 г соли.

Из перца удалите плодоножку и семена, нарежьте колечками. Опустите на 3-4 минуты в кипящую воду и сразу же в холодную. На дно литровых банок насыпьте зелень. Крупные помидоры нарежьте дольками и уложите часть на дно банок, а часть сверху. Мелкие уложите слоями вместе с перцем. Залейте кипящим томатным соком с солью и стерилизуйте час в кипящей воде.

ОБЛЕПИХОВОЕ ВАРЕНЬЕ

На 1 кг ягод понадобится 1-1,4 кг сахара. Ягоды переберите, вымойте, дайте стечь воде, пересыпьте сахаром и оставьте на 5-6 часов. Поставьте вариться на медленный огонь, дайте покипеть, через 5-7 минут снимите. Разлейте в подготовленные банки, укупорьте полиэтиленовыми крышками. Можно хранить и при комнатной температуре, но лучше в прохладном месте. Если разливать варенье в банки горячим, то ягоды всплывают кверху. При холодном розливе ягоды распределяются равномернее.

В доме малыш

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПАЛТУСА

2 моркови, 10 картофелин, филе палтуса, 200 г сыра, соль.

Овощи нарежьте кружками. Филе палтуса нарежьте небольшими кусочками. В форму для запекания уложите ингредиенты слоями: картофель, палтус, морковь, картофель. Каждый слой чуточку присолите. Залейте 2 стаканами воды и посыпьте натертым сыром. Запекайте 35-45 минут в заранее разогретой духовке.

ЗАВАРНЫЕ ПОНЧИКИ С СЫРОМ

200 г муки, 100 г сливочного масла, 200 г тертого сыра + 100 г для посыпки, 4 яйца, 3 желтка, 250 г воды, растительное масло для жарки.

Воду с маслом вскипятите, засыпьте всю муку и варите на слабом огне, помешивая, пока тесто не загустеет и не начнет отставать от кастрюли. Тесто слегка остудите и вбейте в него яйца и желтки. Непрерывно растирая, добавьте натертый сыр, вымесите. Готовое тесто чайной ложкой опускайте в кипящее масло. Как только пончики вздуются, полопаются и на них появится румяная корочка, выньте их, обсушите на бумаге и обваляйте в натертом сыре.

Рекомендуем — Осень в тарелке

Баклажаны — хит сезона

БАКЛАЖАНЫ УЛУЧШАЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, ВЫВОДЯТ ШЛАКИ, БОРЮТСЯ С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ.

Пирог из слоеного теста

200 г слоеного бездрожжевого теста, 2 баклажана, 3 помидора, 200 г сыра, зелень, 1 ст. ложка майонеза, 1 чайн. ложка горчицы.

Тесто раскатайте, перенесите в форму, сформируйте бортики, остатки обрежьте. Дно смажьте смесью майонеза и горчицы, поверх выложите часть сыра, нарезанного пластинками. Баклажаны нарежьте кружочками, обжарьте, уложите на сыр, посыпьте зеленью. Следующий слой — кружки помидоров. Последний — оставшийся тертый сыр. Поверх уложите обрезки теста и запекайте при 200°С до румяного цвета.

Горячие бутерброды

3 баклажана, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 15 ломтиков хлеба, 3 зубчика чеснока, 200 г сыра, плавленый сырок, соль, перец, зелень.

Измельченный лук обжарьте на масле. Баклажаны порежьте кубиками, посыпьте солью (чтобы ушла горечь). Протушите их вместе с луком 15 минут, поперчите. Кусочки хлеба намажьте с одной стороны чесноком, затем плавленым сыром и сверху положите баклажаны. Накройте пластинами сыра. Отправьте в микроволновку на минуту.

Ароматное рагу с курицей

500 г куриного филе, 170 г баклажанов, 1,5 луковицы, 1 морковь, 350 г помидоров, 150 г сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 1 чайн. ложка куркумы, 1,5 чайн. ложки карри, кинза, растительное масло.

Филе нарежьте кусочками, морковь, лук и перец — соломкой, баклажаны — ломтиками. У помидоров снимите кожицу и нарежьте дольками. Чеснок натрите. В казане раскалите масло, обжарьте до румяной корочки курицу, посолите. Добавьте лук, куркуму, карри, морковь и тушите 3 минуты. Добавьте помидоры, держите на огне минуту, добавьте баклажаны и тушите пару минут. Далее — перец с чесноком, влейте 1,5 стакана воды и держите на маленьком огне 5 минут. Покрошите зелень.

ГОТОВИТЕ БЛЮДО С БАКЛАЖАНАМИ? ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ! ЭТОТ ОВОЩ СОЧЕТАЕТСЯ СО ВСЕМИ ПРИПРАВАМИ: ПЕТРУШКОЙ И ЧЕСНОКОМ, МЯТОЙ И БАЗИЛИКОМ...

Мягкий сыр

С орехами

1 л кефира и молока (жирность не менее 3,2 %), 50-60 г грецких орехов, 1 ст. ложка очищенных семян подсолнуха, соль по вкусу.

В сотейник вливаю молоко и кефир и ставлю на огонь. Нагреваю до полного отделения белка от сыворотки (не доводите до кипения!). Как только увижу четкую зернистость творога, выключаю огонь. Накрываю крышкой на 15 минут. Чищу орехи от скорлупы. На сухой сковородке подсушиваю орехи, добавляю семечки. Отцеживаю сыворотку от творога. Выкладываю творог в отдельную миску. Добавляю орехи и семечки, солю, перемешиваю. Дуршлаг застилаю полотенцем, выкладываю творожную массу, прижимаю и выравниваю ложкой. Прикрываю краями полотенца и ставлю сверху груз. Всю конструкцию убираю в холодильник на 8-12 часов. Если вы сделаете с вечера, то с утра вас будет ждать нежный сыр.

Ольга, Краснодарский край

Советы детского психолога

«Твоё мнение ничего не значит. Ты — ноль!»

Папы-мамы желают своим чадам только самого лучшего. Но часто выходит «хотели как лучше, а получилось как всегда». Какие фразы из детства не прошли проверку временем и больше вредят, чем воспитывают.

«Взрослые лучше знают!..»

Вариант: «Слушайся старших». Авторитарная фраза, учит ребенка тому, что не он сам, а кто-то другой все за него решит и сделает.

Ее истинный смысл такой: «Твое мнение ничего не значит. Ты не умеешь, ты — ноль».

Да, проще цыкнуть, чем тратить время и силы, объясняя сыну или дочери, почему нужно сделать так и не иначе. Взрослые облегчают себе жизнь, но портят ее ребенку. **Последствия**: из абсолютно послушного ребенка вряд ли вырастет счастливый взрослый. Он перестает слышать себя. Будет плыть по течению, боясь взять на себя ответственность и обвиняя в неудачах других.

И еще один побочный эффект: во взрослой жизни это может привести его к разным зависимостям — алкоголизму, наркомании, булимии. Молодой человек станет уходить в себя — это гарантированно и быстро дает ощущение счастья.

Как правильно: родителям важно в доверительной форме донести мысль: «Я старше тебя, у меня есть опыт, и потому я прошу тебя сделать так». И объяснить почему, а не давить своим авторитетом.

«Пока не доешь, из-за стола не выйдешь...»

Есть еще хлеще выражение: «Не съешь — за шиворот высыплю!» Но почему надо доедать?! На самом деле причина в «голодных» генах. Наши бабушки, деды и прадеды перенесли голод. И это передалось внукам и правнукам, как форма носа, цвет глаз и волос. Сейчас другое время: не надо наедаться впрок, можно всегда купить любые продукты. Но генная память живет. **Последствия:** лишний вес, проблемы с пищеварением.

Как правильно: если видите, что ребенок заскучал над тарелкой, лучше сказать: «Ты наелся? Можешь не доедать». Или: «Съешь потом». Пусть с молодых лет не растягивает желудок.

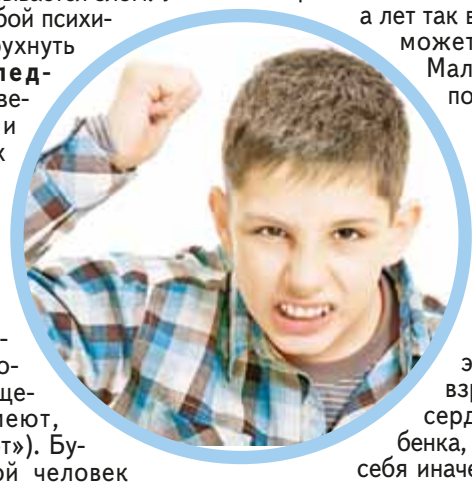
«Не плачь, ты не девочка»

Во-первых, в этой фразе сквозит неуважение к женщинам. Во-вторых, почему мальчику нельзя плакать? **Последствия:** проблемы сердца у мужчин, ранние инсульты и инфаркты.

Как правильно: объясните сыну, что он может проявлять любые эмоции. И если больно, обидно — плакать! Это нормально.

«Наказали? Значит, было за что»

Самое сильное потрясение, которое может пережить человек, — это когда родители били его в детстве. Или даже хотя бы раз ударили. Тот, кто должен любить и защищать, оказывается злом. У детей со слабой психикой может рухнуть мир. **Последствия:** недоверие к миру и людям. Страх становится главной эмоцией: в любви («меня бросят»), в работе («уволят, я никудышный, плохой»), в общении («высмеют, раскритикуют»). Будет ли такой человек счастлив? Вряд ли.



Как правильно: никогда не бейте ребенка. Если это все же случилось, попросите прощения. Тут же! И разберитесь с собой. Что на самом деле вас выводит? Устали на работе или вам нахамили в магазине? Очень часто дело не в шалостях детей. Не стоит срывать на них свою злость.

«Замолчи! Хватит реветь!..», «Болит? Потерпишь, не маленький!..»

Последняя фраза, скорее всего, жизненное кредо самого взрослого. Он привык терпеть, он глубоко несчастен. И вместо того чтобы лечить свои раны, девиз «Терпи!» передает ребенку. Что касается «замолчи» — это запрет на любые эмоции. **Последствия:** когда не принято радоваться и плакать, вырастают роботы, у которых внутри погребены грусть, гнев, печаль, обида и даже счастье... Эти чувства когда-то ребенку запретили проявлять, и он похоронил их. Непроявленные эмоции копятся, а лет так в 40 саркофаг может вскрыться. Мало никому не покажется.

Как правильно: не запрещайте малышу плакать, смеяться, прыгать от счастья. Пусть он выражает свои эмоции. Да, взрослые могут сердиться на ребенка, просить вести себя иначе... Но нельзя запретить чувствовать. Как поступить, если ребенок рыдает? Скажите: «Тебе больно? Иди, я тебя пожалею!» Обнимите, поддержите и успокойте.

«Учитель всегда прав. А потому — сидеть-бояться!..»

Последствия: страх перед любыми авторитетами. Полное подчинение и отсутствие уважения к себе. Такие люди боятся высказать свое мнение. Они зажаты, не могут быть смелыми с людьми, стоящими выше по рангу.

Как правильно: учитель — человек, а значит, может ошибаться.

Наида Нориковна Абарцумян,
детский психолог,
врач второй категории

На каждый день

Может, просто заклеить рот..?

1 Злые, хлесткие фразы выскакивают как черт из табакерки. Не заклеивать же рот взрослым? Но ведь это не просто фразы — вы даете инструкции своим любимым детям! По ним ребенок будет жить дальше. Ни много ни мало, вы формируете его судьбу.

2 До года ребенку нельзя говорить ничего плохого. Да, он не понимает слов («Ах ты засранец, обкакался!»), но прекрасно считывает интонацию. Если она негативная, для малыша это значит только одно: мама мной недовольна. Но что он может сделать, он беспомощный?!

3 Больше читайте о детской психологии. Ведь, когда у вас появляется машина, вы учите правила, платите инструктору... А тут человек родился!

4 Чем младше дети, тем сильнее взрослые оказывают влияние на них. Следите за чистотой своей речи. Ребенок как губка впитывает все, что вы ему говорите. В девять лет это уже не работает.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Вдова, 70 лет. Живу на Кубани, на побережье Черного моря. Солнце, море, фрукты, но ничего не радует... Одиночество — заболевание, которое лечится сообща. Надеюсь на встречу с одиноким мужчиной 75 лет и старше. Если вы не скупой и не любитель спиртного, жду вашего звонка. Все подробности о себе по телефону.

Вера Алексеевна Болотова, Анапа, Краснодарский край, тел. 8-918-647-29-80

***

Мне 68 лет, 7 лет как вдова. Живу в Карачаево-Черкесии, держу небольшое подсобное хозяйство. Хочу познакомиться с непьющим, веселым мужчиной 68-70 лет, а главное, несудимым.

Без подписи, КЧР, тел. 8-928-658-41-56

***

Деловая, энергичная, без вредных привычек, 74 года, вдова, по гороскопу Козерог. По характеру мягкая, уживчивая, добрая, неконфликтная. Вы — одинокий, надежный, спокойный, некурящий мужчина, возможно, вдовец. Познакомлюсь для серьезных отношений.

Без подписи, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-903-446-18-57

***

Мне 48 лет, инвалид по общему заболеванию (обслуживаю себя сама). Ищу очень одинокого человека для совместного проживания, которому одному тяжело. Будем жить как родственники, помогая друг другу, вместе легче и веселее. Не важно, кто вы — мужчина или женщина, бабушка или дедушка. Возраст тоже значения не имеет. Главное, чтобы был простой, порядочный, добрый человек. Желательно с инвалидностью — больше будет взаимопонимания. Сначала, конечно, будем общаться, а потом посмотрим. Ради любопытства прошу не звонить.

Наташа, Тюменская обл., тел. 8-999-257-27-65

***

Мне 45 лет. Ищу спутника жизни для создания семьи и счастья. Прошу откликнуться русского, городского, трудолюбивого мужчину 46-54 лет, без вредных привычек, проживающего в одном из городов Ставропольского края, который понимал бы и любил меня.

Ирина, Пятигорск, Ставропольский край, тел. 8-962-457-36-21

МУЖЧИНЫ

Скромный, порядочный, не женат. Мне 45 лет, с высшим образованием, работаю. Дело в том, что у меня гепатит В. Обращаюсь к тем, кто захочет связать со мной свою судьбу.

Андрей, Саратов, тел. 8-967-505-54-45

***

Мне 38 лет, рост 174 см, русский. Для создания семьи ищу добрую женщину-славянку, не очень пышных форм, без вредных привычек, любящую лошадей и других животных, согласную на переезд в сельскую местность. Можно с ребенком.

Александр, Ставропольский край, тел. 8-962-404-01-54

***

Живу в сельской местности, есть свое жилье. Курю, но не пью. Был женат, есть сын. Мне 33 года, рост 164 см, инвалид III группы (не слышит одно ухо). Для создания семьи хочу познакомиться с доброй, верной женщиной, можно с ребенком, согласной на переезд ко мне.

Виктор Саморуков, д/в, пос. Рассвет, Романовский р-н, Алтайский край, 658633, тт. 8-960-944-53-87, 8-906-196-72-95

***

Мне 50 лет, инвалид. Без вредных привычек. Есть жилье, живу один, детей нет. Устал от одиночества. Хочу познакомиться с женщиной. Жду звонков!

Тигран, Майский, Кабардино-Балкария, тел. 8-928-724-99-32

Человек я неприхотливый, много требовать не буду, лишь бы мужчина уважал меня, был душевным

Уставшая от одиночества, пережившая два предательства от родных людей женщина. Мне 54 года, рост 165 см, вес 88 кг. Не пью, не курю. Родилась и до 4-го класса жила в деревне. Простая в общении, бесхитростная, порядочная, справедливая, добрая, адекватная. Живу одна в частном доме, в небольшом городе Саратовской области. У нас городок очень зеленый, протекает река, много прудов, небольших речушек. Правда, люди не совсем хорошие, но ко всему со временем привыкаешь. Ведь добрые люди есть везде.

Была замужем 18 лет, но не сложилось. Есть двое детей. Старшая дочь замужем, уже двое внуков. Живут они далеко, видимся редко. Сын скоро вернется из армии. Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной 53-65 лет, знающим семейную жизнь, чтобы психика была в порядке и более-менее нормальным здоровье. Человек я неприхотливый, много требовать не буду, лишь бы уважал меня, был душевным, желательно с умелыми руками и непьющим (курение в счет не беру), чтобы мог помочь по хозяйству (скотины у меня нет). Переезд ко мне желателен. Но при взаимной симпатии и я смогу переехать. Тех, кто ниже меня ростом, нерусских, судимых, альфонсов, пьющих прошу не беспокоить. На SMS не отвечу.

Любовь, Саратовская обл., тт. 8-906-312-77-92, 8-987-831-97-87

Умные мысли

■ ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ХОЛОСТЯК ОТ ЖЕНАТОГО? ХОЛОСТЯК ДЕЛАЕТ ПО ДОМУ ВСЕ САМ, А ЖЕНАТОГО ЗАСТАВЛЯЕТ ЖЕНА.

■ НА ЯЗЫКЕ КОМПЛИМЕНТОВ С ЖЕНЩИНОЙ ЛЕГЧЕ ДОГОВОРИТЬСЯ.

■ ЖЕНЩИНУ ВОЗМУЩАЕТ, КОГДА МУЖЧИНА ХОЧЕТ ОТ НЕЕ ЛИШЬ ОДНОГО, НО КОГДА ОН ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ, ВОЗМУЩАЕТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ.

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ПИСЬМА ТОЛЬКО ТЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО УКАЗАТЬ: «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Ищу женщину, нуждающуюся в мужском плече

Мне 69 лет, рост 170 см, вес 70 кг, по гороскопу Козерог. Обыкновенной внешности, со спокойным характером. Простой, небогатый, неверующий. По характеру спокойный. Жилья, дачи, автомобиля нет. Из-за мизерной пенсии вынужден искать подработку, иногда и в Москве. Медкарточки нет. Хочу создать семью, чтобы в доме были молоток и гвозди. И для пенсионеров хорошо, когда четыре руки и две пенсии, небольшой домик, огород, хозяйство. Ищу женщину без детей, нуждающуюся в мужском плече и желающую сгладить одиночество. Чтобы было полное взаимопонимание и никакой корысти. Предпочитаю Алтайский край и Восточный Казахстан.

Иваныч, Московская обл., тел. 8-963-104-19-63

Обсудим? — *Такая история*

...Вот и я влюбилась в шестьдесят лет

Любовь... Она дает человеку крылья, с нею становишься добрее, светлее. Кажется, что ты самый счастливый на этой планете.

Если не было в жизни человека любви, значит, жизнь прожита даром. Мы влюбляемся и в 15, и в 20, и в 50 лет. А если любовь пришла к человеку в 60? Это возраст уже умудренного человека. Ведь в 60 появляются болезни. В этом возрасте происходит переоценка всего — начинаешь ценить жизнь.

Вот и я влюбилась в 60 лет. Вы скажете: «Какая может быть любовь в эти годы?!» Бывает, и еще какая! Мы познакомились по объявлению в газете. Он — «статный мужчина, бывший военный». В свои 70 лет выглядел еще молодцом: ухоженный, аккуратный, любил во всем порядок. После долгого общения по телефону по его просьбе я приехала к нему в другой город. Мы встретились, и в какой-то момент я почувствовала всплеск счастья. В нем мне нравилось все: и седина, и карие глаза, и строгий взгляд, и рассудительность, и прямота. Нравилось, что утром он подает горячий кофе и говорит: «Доброе утро, солнце мое!», а вечером скажет: «Спокойной ночи!» — и поцелует в щечку. А как мне все эти годы не хватало заботы, тепла, ласкового слова! Ведь много лет жила одна. Возвращалась после работы в пустую квартиру поздно вечером, быстро щелкала выключателями, чтобы квартира наполнилась светом, чтобы чувствовать уют и теплоту. И вот в такой январский день мы встретились! Нам обоим не хватало тепла, заботы, ласки и понимания.

Я пробыла у него три дня, потом уехала домой. Николай звонил каждый день. В феврале он лег на лечение в госпиталь, еще через месяц уехал в санаторий. Звонил все реже. И вот однажды утром меня разбудил телефонный звонок. В окно заглянул луч солнца, который, казалось, предвещал что-то хорошее. Ан нет! Николай сообщил, что полюбил другую. Это было как гром среди ясного неба! Я в слезы! Как обидно, что душа и сердце растоптаны. Рухнули надежды, воспоминания. Как может человек, бывший военный, в свои 70 лет играть в любовь?!

Прошло уже несколько месяцев. А я по-прежнему вспоминаю его голос, взгляд, слова... Задаю себе все те же вопросы, но не нахожу на них ответов. Снова одиноко...

Анастасия, Ставропольский край

Люди и звери

Учимся понимать друг друга

КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОЮ СОБАКУ И ЧТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ НАСТРОЕНИЕ ВАШЕМУ ПИТОМЦУ?

■ **Не позволяйте никому гладить своего питомца.** Это заставляет его нервничать, а вы теряете авторитет в глазах собаки.

■ **Вы не установили распорядок дня для питомца.** У собаки есть биологические часы, поэтому спланированный график кормления и прогулок очень важен для нее. Последовательность и распорядок дня делают мир в ее глазах предсказуемым, поэтому животное становится более уверенным, а значит, счастливым и послушным.

■ **Сильно натягиваете поводок,** запрещая обнюхивать то, что ему хочется. Но прогулка для собаки — не только время, когда можно расслабиться, но и возможность познакомиться с территорией. Питомец познает мир. Вот почему не стоит постоянно тащить ее от деревьев, бордюров, цветов и так далее.

■ **Вы резко дергаете поводок?** Поводок — это средство общения владельца с собакой. Вы, конечно, не должны позволять своему питомцу тащить вас куда-то, но и сильно дергать поводок нельзя. Если питомец не слушает вас, просто остановитесь. Как только поводок станет более свободным и собака посмотрит на вас, можете продолжить прогулку.

■ **Собака боится воды...** Речь идет о купании в ванной. Даже те из собак, которые обожают плавать в озерах, лежать в лужах, ненавидят или боятся принимать ванну. Им не нравится звук бегущей воды или скользкая поверхность. Если хотите, чтобы собака не испытывала стресс, положите противоскользящий коврик на дно ванны, дайте ей лакомство и похвалите за хорошее поведение.

■ **Повышаете голос на собаку.** Если щенок еще недостаточно обучен, чтобы уметь ждать прогулку, и оставляет лужи на полу, крики только усугубят ситуацию. Если накажете собаку физически или будете повышать на нее голос, она не станет более обученной, просто начнет вас бояться. А это еще хуже. Собаки не выносят громких звуков. Более того, они не могут понять, чего вы от них хотите, когда орете. Жесты намного эффективнее. Если недовольны поведением собаки, примите определенную позу и сделайте расстроенное выражение лица.

Никогда не используйте спальное место собаки в качестве наказания. То есть не говорите питомцу, чтобы шел на свое место, потому что наказан.

■ **Собакам не нравится одиночество.** Снизить уровень ее беспокойства можно, если проводить больше свободного времени с собакой дома. Животное должно знать время, когда вы выходите из дома и когда возвращаетесь. Купите разные игрушки, чтобы собака могла развлекаться, пока вас нет.

■ **Ваше настроение отражается на питомце.** Если заметили, что собака грустная, обратите внимание на собственное состояние души. Если плохо себя чувствуете, собака тоже может впасть в депрессию.

О. П. Сыромятников, ветеринар

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН БЫТЬ ГОТОВ К ТОМУ, ЧТО ЕГО ЛЮБИМЫЕ ПЕСНИ НАЧНУТ КРУТИТЬ НА «РЕТРО FM».

Как уберечь кошелёк?

Нехитрые правила

Союзниками воров-карманников становятся рассеянность, невнимательность и беспечность. Стихия карманников обычно молодые мужчины и женщины.

Очереди, вокзальная и рыночная толчея, переполненные автобусы, троллейбусы и трамваи. Об этом надо помнить всегда! Пользуясь скоплением народа, воры теснят и даже толкают жертву и в это время обкрадывают ее.

Чтобы уберечь свой кошелек от воров, соблюдайте несколько нехитрых правил.

* Не носите при себе крупных сумм денег.

* Никогда не оставляйте в карманах верхней одежды, в наружных карманах сумок кошельки или бумажники, старайтесь не класть их сверху в сумки и пакеты, не оставляйте в верхней одежде, которую сдаете в гардероб.

* Если у вас есть сумочки на ремне, носите их, придерживая ладонью или локтем.

* Бумажник, документы и другие ценности не носите в заднем кармане брюк.

* В местах большого скопления людей ценные вещи держите в зоне видимости и максимально закрытыми от случайных рук.

* Относитесь с подозрением к людям, которые нарушают личное пространство. Даже если вы в переполненном транспорте.

Не на что поставить горячую посуду?

Бывает, что нужно поставить горячую посуду на подставку, а под рукой ее нет. Есть очень простой способ сделать подставку под горячее быстро. На старый поддон для цветов положите камешки в один слой, и все готово. Можно ставить горячую посуду.

Жанна, КБР

После такой стирки все пятна отходят и цвета становятся ярче

Такой способ подходит для однородного типа белья, поэтому сначала рассортируйте его на белое, цветное и по типу ткани. На 10 л кипятка понадобится 1 стакан порошка (без биодобавок, то есть синих, голубых, зеленых гранул), 3-4 ст. ложки отбеливателя «Персоль», 3-4 ст. ложки растительного масла. В кипяток положите порошок, отбеливатель и растительное масло. Перемешивайте, пока все не растворится. Положите в раствор белье, сверху закройте тазом. Через 3-4 часа вытащите, отожмите, положите в стиральную машинку. Выберите режим стирки для данного типа белья, добавьте порошок, кондиционер. Оставшийся раствор я повторно использую для более темных вещей.

Гульнара, Дагестан

Авось пригодится *Прикинь на себя*

Выводим «Момент» с одежды

ПЯТНО ОТ КЛЕЯ ВЫВЕСТИ НЕПРОСТО. «МОМЕНТ» НЕ ОТСТИРЫВАЕТСЯ ПОРОШКОМ, ДА И МЕХАНИЧЕСКИ ЕГО СЧИСТИТЬ СЛОЖНО. НО МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ.

Действуйте быстро

Стойкие пятна от любого резинового суперклея нужно предварительно обработать. Свежее пятно можно удалить ватным тампоном или мягкой тряпочкой, смоченной в бензине. Бензин может повредить ткань, поэтому прежде чем наносить его на пятно, проведите тест где-нибудь на шве. Тем же эффектом обладает и уксус (смешайте две ложки уксуса и ложку воды). При необходимости обработку повторите несколько раз, пока пятно не исчезнет. После вещь постирайте с порошком.

Попробуйте растворить клей

Грубые, устойчивые к химическим воздействиям ткани можно обработать жидкостью для снятия лака с ацетоном. Это агрессивный метод, но ацетон растворяет клеевые пятна очень эффективно. Ацетон нельзя использовать на бархате, шелке, шерсти, шифоне, гипюре, кружевах. С таких материалов клей можно удалить щадящим раствором. Смешайте 20 г лимонной кислоты и 200 мл воды. Нанесите жидкость с помощью ватного тампона на загрязнение, протрите, а потом постирайте вещь. При необходимости повторите. Если пятно не выводится, вещи из деликатных тканей лучше отнести в химчистку.

Нагрейте или охладите

Если пятно старое, а ткань можно гладить, попробуйте нагреть клеевое пятно (вместо утюга можно воспользоваться феном). После такой процедуры клей снимается с ткани проще. Если пятно свежее, вещь можно отправить в морозильную камеру. При отрицательных температурах некоторые виды клея «Момент» становятся хрупкими и удаляются без проблем.

Для эффективного удаления клея можно воспользоваться специальными средствами, которые продаются в хозяйственных магазинах: «Антиклей», «Чистар», «КлейOff»...

ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ ПЯТЕН ОТ КЛЕЯ «МОМЕНТ» С БЕЛЫХ ВЕЩЕЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОБЫЧНЫЙ ОТБЕЛИВАТЕЛЬ. ЕСЛИ ОТБЕЛИВАТЬ ТКАНЬ НЕЛЬЗЯ — СТИРАЙТЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ. «МОМЕНТ» НЕ ЛЮБИТ ЩЕЛОЧЬ, ПОЭТОМУ БЫСТРО СМОЕТСЯ С ОДЕЖДЫ.

Как там, у них?

Во Франции не любят «свекольник со сметаной»

■ Хороший вкус очень ценят во Франции. Леопардовое платье француженки никогда не наденут. Голые животы, даже сочетание красного с черным под запретом. Все, что порождает вульгарный образ, они в гардеробе не используют.

■ Свекольный оттенок платья во Франции могут счесть весьма странным. Блюда из свеклы для французов вообще очень приземленная, простонародная еда.

■ Свекла с селедочкой для них немыслимое сочетание! Французы крутят пальцем у виска: прям селедку со свеклой, а потом чайком запиваете?! То же самое с одеждой. Наряд, который в России считается красивым, для Франции может не подойти.

■ Во Франции любование собственными волосами считается дурным тоном, их распускают дома, но не на улице. Поэтому парижанки скорее сделают пучок или соберут свои локоны в хвост.

■ Платье алого цвета слишком яркое для французов. Здесь любят пастельные оттенки, серые, темно-синие, беж. Сочетание белого и черного также всегда всем нравится.

■ А еще француженки никогда не наденут колготки телесного цвета. Ноги должны быть или обнаженными, или в брюках, или в колготках и чулках черного и темных цветов.

Поучительная история

Лена хотела всего лишь сделать пирсинг

Одна небольшая дырочка в носу усадила 18-летнюю Лену К. в инвалидное кресло...

У Лены уже был пирсинг в правой ноздре. Но этого ей показалось мало, и девушка решила проколоть и левую. После прокола из ранки пошла кровь. Хотя в первый раз, по словам Лены, ее не было. Потом кончик носа опух и покраснел, поднялась температура. Девушка лечилась сама, дома: мазала нос противовоспалительными средствами. Через неделю покраснение прошло. Но однажды Лена проснулась с сильной болью в спине. Таблетки не помогали, и она пошла в больницу. Рентген никаких отклонений не показал, но спина продолжала болеть.

Через день девушка не могла встать с кровати — ноги парализовало. В больнице взяли анализы крови и мочи, по которым определили, что у Лены стафилококковая инфекция. По словам врачей, стафилококк попал в кровь через ранку в носу и добрался до позвоночника. Начал образовываться гной, который скопился между позвонками и стал давить на спинной мозг. Боль была настолько сильной, что девушке давали морфин. Спасти ее могла лишь операция. К счастью, она прошла успешно. А ведь гной мог вызвать инфекцию, которая убила бы Лену.

Мнение специалиста. Скорее всего, пирсинг выполнялся нестерильным инструментом или само кольцо было нестерильно. Что касается зоны носогубного треугольника, сосуды в ней напрямую сообщаются с головным мозгом. Если инфекция попадает в эти вены, она заносится в мозг и вызывает гнойный менингит. Девушке повезло, что инфекция пошла ниже. Поэтому никогда не трогайте носогубный треугольник: не давите там прыщи, не ковыряйте, не прокалывайте...

О. К. Михин, терапевт, врач высшей категории

Намотай на ус

ЗНАЕТЕ, КАК СОХРАНИТЬ КРАСОТУ НАДОЛГО? СУЩЕСТВУЕТ ПРАВИЛО «ТРЕХ М»: МОЛОКО, МОРКОВЬ, МАСЛО. ЭТИ ПРОДУКТЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА СТОЛЕ.

Свой лосьон на магазинный не променяю

Пользуюсь я им круглый год. Готовлю так: смешиваю по 1 ст. ложке сока лимона и апельсина, добавляю 2 ст. ложки кипяченой воды. Все! Лосьон готов. Протираю им лицо и шею. Кожа становится чистой, свежей, цветущей.

О. Д. Жаворонкова, Волгоградская обл.

Скраб от растяжек из сахара и соли

Приготовить его очень просто. Надо смешать по стакану соли и сахара и 1/2 стакана растительного масла. Вечером, когда принимаю душ, наношу скраб на проблемные участки и тщательно втираю. После смываю и наношу увлажняющий крем. Уже через месяц растяжки становятся не такими заметными.

Элеонора, Татарстан

Ещё та проблема — *Авторитеты дают советы*

Масляна головушка

УТРОМ ГОЛОВУ ВЫМЫЛИ, А К ВЕЧЕРУ ВОЛОСЫ ВЫГЛЯДЯТ КАК ГРЯЗНЫЕ? КАК УСМИРИТЬ ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ?

В чем причина?

Кожа головы может быть жирной из-за избыточного выделения кожного сала, генетической предрасположенности. Но чаще жирность появляется в определенные периоды. Например, при изменении гормонального фона во время беременности, климакса, стрессе и эмоциональном напряжении. Повышенная жирность также связана с работой эндокринной и нервной систем, желудком. И, конечно же, с неправильным уходом. С этим и попробуем разобраться.

Как правильно мыть голову?

Делать это нужно по мере загрязнения. Если кожа головы требует ежедневного мытья, мойте. Но только теплой водой. Горячая сильно разогревает кожу, сальные железы начинают работать активнее. И голова грязнится быстрее.

О скрабе для кожи головы

Да-да, такой существует. Трихологи рекомендуют перед мытьем скрабировать кожу головы, но без фанатизма. Делать это нужно раз в неделю. При несильно выраженной жирности хватит и одного раза в месяц. Можно купить скраб, а можно приготовить самим. Смешайте 1-2 ст. ложки измельченной морской соли с 2 каплями оливкового или репейного масла. Массажными движениями нанесите на кожу головы, несколько минут помассируйте и смойте теплой водой с шампунем.

Выбираем шампунь

На флаконе не обязательно должна быть пометка «Для жирных волос». Шампунь подбирайте для кожи головы. Например, жирные волосы бывают при пересушенной коже. Тогда можно только усугубить ситуацию.

Выбирайте шампуни, которые хорошо очищают кожу и не дают накапливаться кожному салу. Лучшие ингредиенты — это глина, масла чайного дерева и розмарина, витамины А, С, Е, селен и цинк, а также экстракты листьев крапивы и ромашки. А вот популярные бессульфатные шампуни лишь механически очищают стержни волос, но не кожу головы, и как раз подойдут пересушенной коже. Не пользуйтесь средствами «2 в 1», лучше возьмите комплект: шампунь и бальзам.

Масла для жирных волос

Казалось бы, какие масла, ведь кожа и без того жирная? Но причиной повышенной активности сальных желез нередко является именно дефицит незаменимых жирных кислот. Натуральные масла — как базовые, так и эфирные — нормализуют обмен веществ, улучшают кровообращение. К тому же делают волосы сильными, упругими и блестящими. Эффективный рецепт: смешайте 2 ст. ложки масла виноградной косточки и 4 капли лавандового масла. Нанесите на кожу головы и волосы. Через 20 минут смойте теплой водой. Используйте 1 раз в неделю.

О. С. Магомедова, врач-трихолог

СУДЯ ПО ЗАРАБОТКАМ ПЕВЦОВ И СПОРТСМЕНОВ, ГЛАВНЫЕ ПРЕДМЕТЫ В ШКОЛЕ — ПЕНИЕ И ФИЗКУЛЬТУРА.

Берегите близких, не опускайте руки

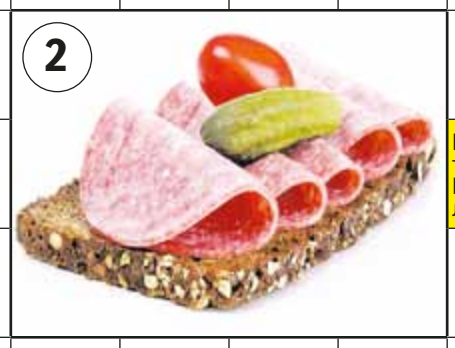
Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 0013/1

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Вид через объектив
Усиление деятельности
Засоряет вашу почту
Воинственная богиня индусов
Шахматный процесс
Сериал со Станой Катич
Олень в упряжке алеута
Мелкие складки на ткани
Полумрак на исходе дня
Грузовичок фермера
Рождают овации
1
Радость без причины
Вертун на талии
Млекопитающее с клювом
Среда радиоволн
2
Труженик вещания
Сердце Бангладеш
Основание для действий
Птица с хохолком
Столица на Лене
Люля-кебаб по-грузински
Формочка для жюльена
Борец с картавой речью
Контора добрых услуг
Круглый именинник
Надежная защита, опора
Братец березы
4
Болгарская певица… Иванова
Муж Хиллари Клинтон
Кобра в Индии
Троя в поэме Гомера
Непроходимый лес
Курорт, приют Чехова
Японская мафия



Бойкий парень
Колющий кончик штыка
Рыжий пришелец из фильма
Автобус с родины Кальмана
Аграрное ноу-хау Столыпина
Фиксатор челки
Вспышка в атмосфере
Характеристика конденсатора
Парусник на полозьях
Прима таблицы Менделеева
Осиротевший муж
Аттракцион для метких
Кипит он, возмущенный
Голышка кисти Рембрандта
Аквариумная хищница
3
Счетовод из «Кабачка…»
Спорт Рассела Кроу
Авто из Детройта
Скелет сооружения
Сильный, но грубый
Шутник из балагана
Писаное очарование
Прожарка керамики
Машина для газонов
45-й президент США
Гнев самодержца
Кастинг в сборную
Взрывчатое вещество
5
Французский фарфор
«Полундра» у «Любе»
Прием игры на балалайке
Стратегический замысел

Составила Елена Короткова

Удивительное рядом

Не люди, не животные и не растения...

Ученые до сих пор не знают, отнести грибы к растениям или все-таки к животным? Хотя появились они на Земле еще в эпоху динозавров. Но в отличие от ящеров, смогли приспособиться и к экстремально низким, и к высоким температурам. Даже радиация оказалась им нипочем.

У ГРИБОВ ЕСТЬ РАЗУМ

Японский биолог Тошиюки Накагаки в 2000 году заявил о том, что грибы обладают интеллектом. Сделал он такой вывод после ряда экспериментов. В лабиринте (в самом его начале) он поместил кусочек плесневого гриба, а на выходе — сахарный кубик. Почуяв лакомство, гриб принялся его искать, прокладывая дорогу из ростков-паутинок. Там, где в лабиринте были перекрестки, ростки раздваивались, и каждая часть двигалась в своем направлении. Натыкаясь на тупик, они возвращались к перекрестку и прокладывали новый маршрут. Прошло несколько часов, пока один из ростков нашел сахар. К тому моменту весь лабиринт был ими заполнен.

Для проверки результата Тошиюки решил повторить опыт. То, что увидел ученый, ошеломило его. Один грибной отросток отправился сразу к сахару, не отвлекаясь на исследование перекрестков и тупиков, будто уже знал дорогу. А второй выбрал оптимальный путь. Он по стене добрался до потолка и пополз напрямую к цели. То есть гриб не только запомнил дорогу к лакомству, но и изменил путь.

После Накагаки предложил грибам решить задачку посложнее. На карте Японии, в местах, где были обозначены крупные города, он разложил кусочки пищи. Гриб же поместил на отметку Токио. Через сутки гриб проложил свой «паутинный» маршрут к еде. Каково же было удивление ученого, когда он понял, что тот почти полностью повторяет карту японских железных дорог!

ГРИБНОЙ ИНТЕРНЕТ

Схематические изображения грибницы и сети интернет очень похожи между собой: и то, и другое — бесконечная паутина. В 1990-е годы возникла гипотеза, что подземная сеть грибов служит не только проводником для питательных и химических веществ: она способна развиваться. Если один из «проводков» выходит из строя, он тут же заменяется новым. Интеллект гриба находится не в каждом отдельном отростке, а в сети сложной грибницы. Сеть сама принимает решение, когда выпустить гриб на поверхность.

КАК ПИТАЮТСЯ ГРИБЫ?

В отличие от растений, они не используют ни хлорофилл, ни солнечный свет. Как и животные, пищу они все же переваривают. Но делают это не внутри себя. Грибы выделяют ферменты, разлагающие органику, а потом впитывают полученный продукт. И если бы не грибы, Земля бы переполнилась мертвой материей, что привело бы к гибели всего живого.

Есть некоторые факты, которые подтверждают, что грибы могут переварить практически все. В 2002 году на стене одного из разрушенных энергоблоков Чернобыльской АЭС нашли грибы, которые жили за счет радиоактивных продуктов. При этом они не только поглощали радиацию, убивающую все живое в радиусе десятка километров, но и очищали от нее воздух и почву. Ученые подсчитали, что если на месте Чернобыля разбить грибные плантации, то через 50 лет все последствия трагедии будут устранены. Правда, это очень дорого. А вот японцы за ценой не постояли и высадили грибы вокруг Фукусимы.

УЧЕНЫЕ ПОДСЧИТАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ НА МЕСТЕ ЧЕРНОБЫЛЯ РАЗБИТЬ ГРИБНЫЕ ПЛАНТАЦИИ, ЧЕРЕЗ 50 ЛЕТ ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАГЕДИИ БУДУТ УСТРАНЕНЫ.

А недавно выяснилось, что грибы способны избавить планету от пластика. Грибы из лесов Амазонки, которые поместили в пластиковую емкость, просто-напросто съели ее! Грибы могут переварить все: древесину твердых пород, нефтяную пленку, бетонную крошку...

В ПЛЕНУ У «ЗОМБИ»

В деле борьбы за новые территории грибы — настоящие стратеги, и довольно жестокие. Не так давно ученые столкнулись со странным поведением одного из видов африканских муравьев. Те массово заползали на вершины высоких деревьев и, добравшись до верха, впивались челюстями в кору. Да так сильно, что выбраться уже не могли и погибали. Раньше за ними такого не водилось.

Вскоре выяснилось, что они не сами идут на смерть: ими руководят грибы! Их споры, попадая в рот насекомых, начинают выделять вещества, которые заставляют муравьев лезть на деревья и грызть кору. Придя в себя, муравьи пытаются освободиться от плена, но безрезультатно. Постепенно они слабеют и умирают. А через пару недель из голов насекомых начинают расти грибы. То есть грибы используют муравьев как лифт, поднимающий их наверх. Ведь распылять споры с высоты и находить новые территории гораздо удобнее.

ГРИБЫ ИСПОЛЬЗУЮТ МУРАВЬЕВ КАК ЛИФТ, ПОДНИМАЮЩИЙ ИХ НАВЕРХ. ВЕДЬ РАСПЫЛЯТЬ СПОРЫ С ВЫСОТЫ ГОРАЗДО УДОБНЕЕ.

Похожий механизм и у тайского гриба, прозванного «зомби». Под его воздействием муравьи заползают на листья определенных растений. В их поисках насекомые пробегают огромные расстояния. Добравшись до цели, уставшие и изнуренные голодом, они погибают, а дальше... из их тел растут грибы...

Полтергейст в доме Плющенко

В загородном доме Евгения Плющенко и Яны Рудковской много антикварных вещей, которые были куплены на аукционах. Яна подозревает, что именно из-за них стали происходить странные события.

Рудковская рассказывает, что ночью может внезапно резко открыться дверь в комнату сына Саши. Хотя открыть ее можно, только сильно нажав на ручку. То вдруг закричит диким смехом игрушка в гардеробной, которую потом так и не удалось обнаружить. В доме, по словам Яны, вообще нет таких игрушек, со смехом.

Няня Саши жалуется, что постоянно чувствует чье-то присутствие, будто кто-то ходит рядом. Слышны странные шумы и звуки. Часы показывают непра-вильное время: то останавливаются, то снова идут, хотя батарейки меняют вовремя. Саша уже три месяца боится подниматься один на 3-й этаж и тоже говорит, что слышит странные звуки и чувствует чье-то присутствие.

Рудковская, по ее словам, в такие вещи не верила, как и Евгений, но они все-таки решили вызвать батюшку освятить дом. На всякий случай родители решили поменять Саше и имя в Инстаграме, чтобы оно не ассоциировалось с гномами. Как известно, мальчика с рождения ласково называли Гном Гномычем. «Гномы, конечно, существа забавные, но во многих сказках и преданиях не такие уж и простые, — размышляет Яна Рудковская. — Слово — очень тонкая материя».

Цифры и факты

● Интересным правом чешские законы наделяют местных полицейских: они могут оказать помощь плачущей на улице девушке, а именно — обнять и поцеловать ее.

● В Таиланде тех, кто пойман пьяными за рулем, не только штрафуют, но и отправляют на общественные работы в морг. Они обязаны вместе с сотрудниками санитарных служб забирать останки погибших в автокатастрофах, а также вскрывать и бальзамировать их трупы.

● В таком, казалось бы, цивилизованном месте, как Лондон, бить женщину запрещается... Но лишь после 21-00. Чтобы крики избиваемой не мешали порядочным горожанам.

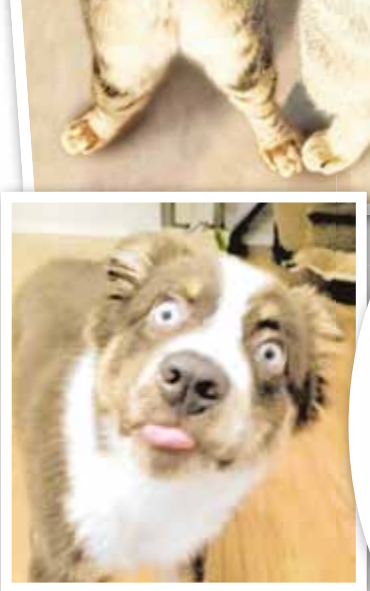
Самые вкусные пироги в моей жизни пекла бабушка...

Начинка была всегда одна и та же — капуста с яйцом, а тесто необыкновенно воздушное. Бабушка вставала в три часа ночи, своими сильными руками месила и взбивала тесто, чтобы к завтраку порадовать семью. Сейчас квартира моего детства пустует. Два раза в неделю я прихожу туда поливать цветы, которые не поместились в квартире, где мы сейчас живем. А однажды произошел странный случай. Я вошла в квартиру с мыслями о бабушке. Но когда открыла дверь, остро почувствовала аромат поднимающегося теста для ее пирожков! От неожиданности у меня даже слезы на глаза навернулись, будто бабушка передала привет. Это длилось всего мгновение...

Л. С. Поспелова, Воронеж

Зверьё моё!

НЕ НАДО ИСКАТЬ ЧЕРНУЮ КОШКУ В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ. ВОЙДИТЕ ТУДА С ПУЗЫРЬКОМ ВАЛЕРЬЯНКИ — И ОНА САМА НАЙДЕТ ВАС!



Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Почта России
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412
ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Храбрый Гоша

ЖИЛ У НАШИХ СОСЕДЕЙ ПО ЛЕСТНИЧНОЙ ПЛОЩАДКЕ КОТ ГОША. СЕРЫЙ ПОЛОСАТЫЙ КРАСАВЕЦ.

Вернее, не жил, а ночевал, потому как дни он проводил на природе. Когда я входила во двор, Григорий слезал с дерева и провожал меня до подъезда. Шли мы с ним и разговаривали. Я ему рассказывала, что в этот день у меня в жизни произошло, а он промяукивал в ответ что-то свое, кошачье. Друг друга мы не перебивали и не панибратствовали. Думаете, он у меня поесть просил? Да нет. Его все окрестные бабушки по первому «мяу» кормили. Гоша просто провожал меня до подъезда и отправлялся по своим кошачьим делам. В общем, ничего хорошего этому коту я не сделала. Только разговаривала с ним как с человеком.

Жила у меня старая собака — любимица всей семьи. С Григорием отношения у нее были никакие. Не дрались, и уже хорошо. Однажды во дворе собака моя отковыляла от меня метров на двадцать. Вдруг из-за угла выскакивает огромная бродячая псина. Вижу, что сейчас она бросится на мою собаку и разорвет, а я, даже если рвану с места на полной скорости, не успею. И тут с дерева спрыгивает Гоша и своим телом закрывает мою собаку. Он даже не стал выпендриваться и поднимать шерсть дыбом, грозно шипеть. Зачем? Псина его одной лапой бы придавила. Гоша просто стоял, закрыв собой мою собаку, и спокойно смотрел на нападающего. Псина остановилась в недоумении. Тут, подобрав палку, подошла я, и бродячая собака предпочла убраться. Я с Гошей, как с человеком, разговаривала, и он со мною по-человечески поступил.

Ирина О., пгт Крупский

■ В ИПОТЕКУ ОДНУ КВАРТИРУ ПОКУПАЕШЬ ДЛЯ СЕБЯ, А ДРУГУЮ ДЛЯ БАНКА.

■ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО НАДО БЫ СЕСТЬ НА ДИЕТУ, ПРИХОДЯТ ОБЫЧНО ПОСЛЕ СЫТНОГО ОБЕДА И ИСЧЕЗАЮТ ЗА ПОЛЧАСА ДО УЖИНА.

Анекдоты из Одессы

— Семочка, радость моя! Ты после женитьбы похудел и осунулся. Она шо, не кормит тебя?!

— Мама, ну шо ви такое говорите, наша свадьба была только вчера...

***

— Как вы думаете, Моня, а шо, если я скажу президенту за весь тот бардак, шо творится?

— За бардак сказать можете, против — не стоит.

***

— Розочка, сделай мне чай.

— Ой, Сема, я так устала!

— А я не устал?! Я, между прочим, на работе был!

— Хорошо, не будем ссориться, давай так: я сделаю чай тебе, а ты — мне.

— Давай... Роза, вот твой чай.

— Я перехотела, пей сам.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 24

По горизонтали: 1.Запрос. 4.Кизляр. 7.Орбита. 9.Филиппов. 12.«Подкидыш». 15. Камера. 17.Реполов. 18.Капонир. 19.Ампир. 20.Перу. 21.Квартал. 22.Перелом. 24.Археолог. 25.Ливанов. 28.Москвин. 31.Спячка. 34. Колода. 37.Декрет. 38.Скитание. 39.Антраша. 41.Тыловик. 44.Дециметр. 46.Крендель. 47.Иномарка. 48.Бесценок. 49.Лосось. 51. Осирис. 53.Сатира. 56.Колье. 57.Логик. 58. Турка. 59.Нагота. 60.Антик. 61.Диво. 62. Баня. 63.Судок. 65.Высота. 66.Кивер. 68. Осина. 69.Месса. 70.Линька. 73.Скамья. 76. Нарком. 77.Сокрытие. 78.Распутье. 80.Прилавок. 82.Ресторан. 83.Орландо. 85.Инкассо. 88.Котлован. 90.Лаптев. 91.Казуар. 92. Сократ. 94.Верзила. 96.Жандарм. 98.Голливуд. 100.Комсорг. 102.Молебен. 103.Рубец. 104.Лото. 105.Мыслете. 107.Чистота. 110. Клипсы. 111.Карнавал. 113.Гарнитур. 115. Сатурн. 116.Оракул. 117.Погром.

По вертикали: 1.Зефир. 2.Полип. 3.Сап. 4.Кед. 5.Ладан. 6.Ришар. 8.Бомарше. 10.Палатин. 11.Обвал. 13.Откуп. 14.Купорос. 15.Кипарис. 16.Анемона. 21.Колики. 23.Монета. 26.Веление. 27.Орава. 29.Отдел. 30. Верлибр. 32.Принцесса. 33.Контейнер. 35. Усадьба. 36.Метрика. 40.Радистка. 42.Отместка. 43.Окулист. 45.Галстук. 50.Смородина. 52.Ростовщик. 53.Сеновал. 54.Иноходь. 55.Алабама. 63.Слесарь. 64.Кольчуга. 66. Караулка. 67.Ритмика. 71.Искусство. 72.Котировка. 74.Ксерокс. 75.Лепнина. 79.Скрепер. 81.Выслуга. 84.Навал. 86.Кукла. 87. Словак. 89.Бремен. 92.Столбик. 93.Трущобы. 95.Ипотека. 97.Нельсон. 99.Лицеист. 101.Грека. 102.Мочка. 105.Мокко. 106.Серна. 108.Остер. 109.Абрам. 112.Вал. 114.Рэп.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

Р		А	К	Т	И	В	И	З	И	Р	О	В	А	Н	И	Е		
А			А		Г						С		Л		К		У	
К	А	С	Л		Р						Т		Ь		А		Х	
У		П	И	К	А	П					Р	Е	Ф	О	Р	М	А	
Р		А		А		Л	А	Д	О	Ш	И			Б	У	Е	Р	
С	У	М	Е	Р	К	И					Е	М	К	О	С	Т	Ь	
		Е		И		С								Д		Е		
А	Э	Р	О	Б	У	С					В	О	Д	О	Р	О	Д	
	И		Б	У	Т	Е	Р	Б	Р	О	Д		А	К	А	Р	А	
Э	Ф	И	Р		К						О		Р		З		Н	
	О		У	Д	О	Д					В	О	Т	Р	У	Б	А	
П	Р	И	Ч	И	Н	А					Е		С	Е	М	Ь	Я	
	И			К	О	К	О	Т	Н	И	Ц	А		Г		Ю		
	Я	К	У	Т	С	К							О	Б	Ж	И	Г	
Л		А		О		А					К	О	С	И	Л	К	А	
О		Б	Ю	Р	О						Р		Т		О		Е	
Г	Р	А	Б		П	Р	У	Ж	И	Н	А		О	Т	Б	О	Р	
О		Б	И	Л	Л						С	Е	В	Р		П		
П		И	Л	И	О	Н					О			А	Т	А	С	
Е			Я	Л	Т	А					Т	Р	Е	М	О	Л	О	
Д	Е	Б	Р	И		Я	К	У	Д	З	А			П	Л	А	Н	

Гороскоп с 25 сентября по 8 октября

Хотите узнать человека? Займите ему денег

ОВЕН Вы в любой ситуации привыкли винить себя? Вам необходимо понять: любовь к себе — вещь жизненно необходимая, это главная сила. Ищите позитив, меняйте отношение ко всему, что вас мучает и раздражает. К примеру, попали под дождь, промокли до нитки? Не сердитесь, а мчитесь по лужам босиком, радуясь, как в детстве.

ТЕЛЕЦ Придется сделать выбор между работой и личной жизнью, т. к. времени будет хватать на что-то одно. Мелкие размолвки в личной жизни не исключены, но примирение будет быстрым. Некоторые события вдохновят на подвиги или хотя бы решительные действия. Тут нужно не переборщить.

БЛИЗНЕЦЫ Вероятно знакомство и начало сотрудничества с влиятельным человеком, который станет надежным партнером. В результате чего возможны значительные денежные поступления. Семья вас понимает и старается не давить на больные места. Но и вы должны трепетно относиться к тем, кого по-настоящему любите и цените.

РАК Что-то в личных отношениях с близкими людьми складывается не так? Возможно, трудности связаны с нежеланием принять сложившееся положение вещей и смириться с ним. Не пытайтесь изменить неизменное, это без толку. Возможны новые романтические увлечения, которые принесут с собой много пустых обещаний и надежд.

ЛЕВ На пути возможны трудности и преграды, но прежде чем их преодолевать и уничтожать врагов, неплохо бы подумать, а действительно ли это вам нужно. Вероятно, что то, к чему вы стремитесь, можно получить ценой куда меньших усилий. Близкие понимают, что вам приходится нелегко, но помогая, лишь усугубляют ситуацию.

ДЕВА В последнее время вы стали как будто мудрее и терпимее. Самое время осознать ошибки, сделать выводы и не повторить промахов. Может, стоит что-то изменить в своей жизни? Начните с работы над собой. Наступает подходящее время, чтобы наладить отношения с близкими.

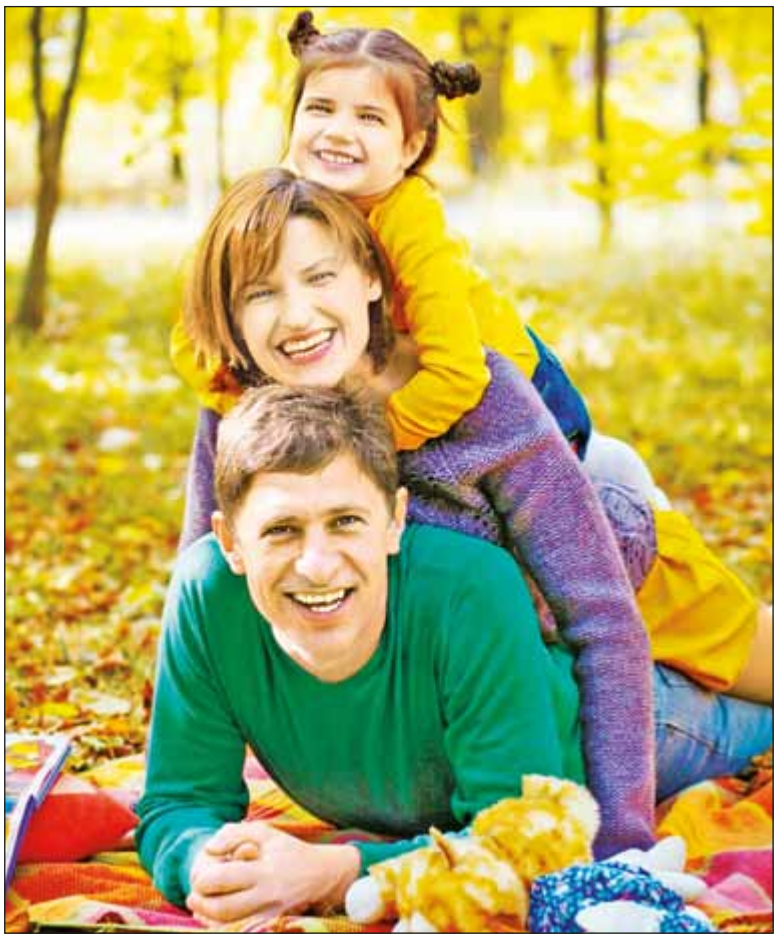
ВЕСЫ Этот период обещает события, наполненные положительными эмоциями и романтикой. Что касается доходов и работы, могут возникнуть некоторые трудности. Несмотря ни на что, вы сохраните хорошее настроение и уверенность в том, что рано или поздно все сложится так, как вам нужно.

СКОРПИОН Чем меньше решений вы принимаете в этот период, тем лучше. Отложите важные вопросы на потом. Посвятите все время делам не срочным и незначительным, но приятным и поднимающим настроение. Сосредоточьтесь на себе и общении с близкими.

СТРЕЛЕЦ Велика вероятность того, что вы ошибаетесь в человеке, который с первого взгляда вызывает у вас доверие и с которым собираетесь строить планы на будущее. Если вы хотите узнать человека получше, съездите с ним в командировку, проведите несколько дней отпуска или просто дайте денег в долг.

КОЗЕРОГ Выше голову! Не стоит корить себя за все неудачи. Воспринимайте все неприятности, которые с вами происходят, как будто со стороны, тогда будет легче сделать выводы. И принимайте себя такими, какие вы есть, тогда и в личной жизни любые перемены будут приятными.

ВОДОЛЕЙ Вся жизнь — это полоса побед и разочарований. Не теряйте чувство юмора, с ним преодолевать трудности гораздо проще. И постарайтесь поменьше забот брать на свои хрупкие плечи.



Уделите себе время: массаж, здоровое питание, пара дней отдыха, долгожданная обновка.

РЫБЫ Вы запутались в сложившейся ситуации? Быть может, сейчас не нужно ничего предпринимать и оставить все как есть? Со временем все утрясется. Лучше устройте спонтанную встречу с друзьями. Общение поднимет настроение, а советы близких людей помогут разрешить некоторые проблемы.

В следующем номере читайте:

✓ **Прикинь на себя**
ПОЧКИ НОЧЬЮ НЕ СПЯТ.

✓ **Для гипертоников**
СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ.

✓ **Ищем причину**
КРОВЬ ИЗ НОСА.

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья», г. Бийск, в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим

НОВИНКУ - «Сибирский Травник».

ТОЛЬКО ДО 18 ОКТЯБРЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ* **0781**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО*

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91
(звонок бесплатный)

Доставка «Почтой России» за счет производителя

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ ИНЕЙЖ

001331

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский травник»** - настоящая находка для людей в возрасте старше 40 лет, страдающих от повышенного давления, проблем с суставами и бронхолегочной системой. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее: практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья» Кислова Людмила Геннадьевна

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779
410516, Саратовская область, Саратовский р-н, п. Сергиевский, ул. Октябрьская, д.28, кв.13
«Сибирский Травник — Биоинтенсив», экстракты трав: ЕАЭС N RU Д-RU.СП29.В.00486/18

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

*Сроки проведения с 18 09 по 18 10 2019 г Подробности акции, правила её проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения, можно узнать по телефону 8-800-100-24-91 Реклама

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

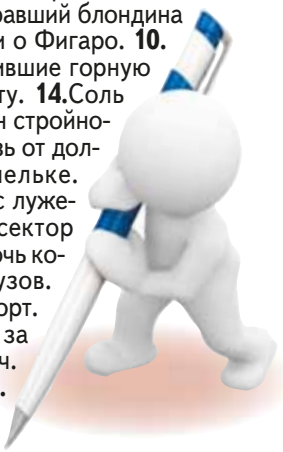
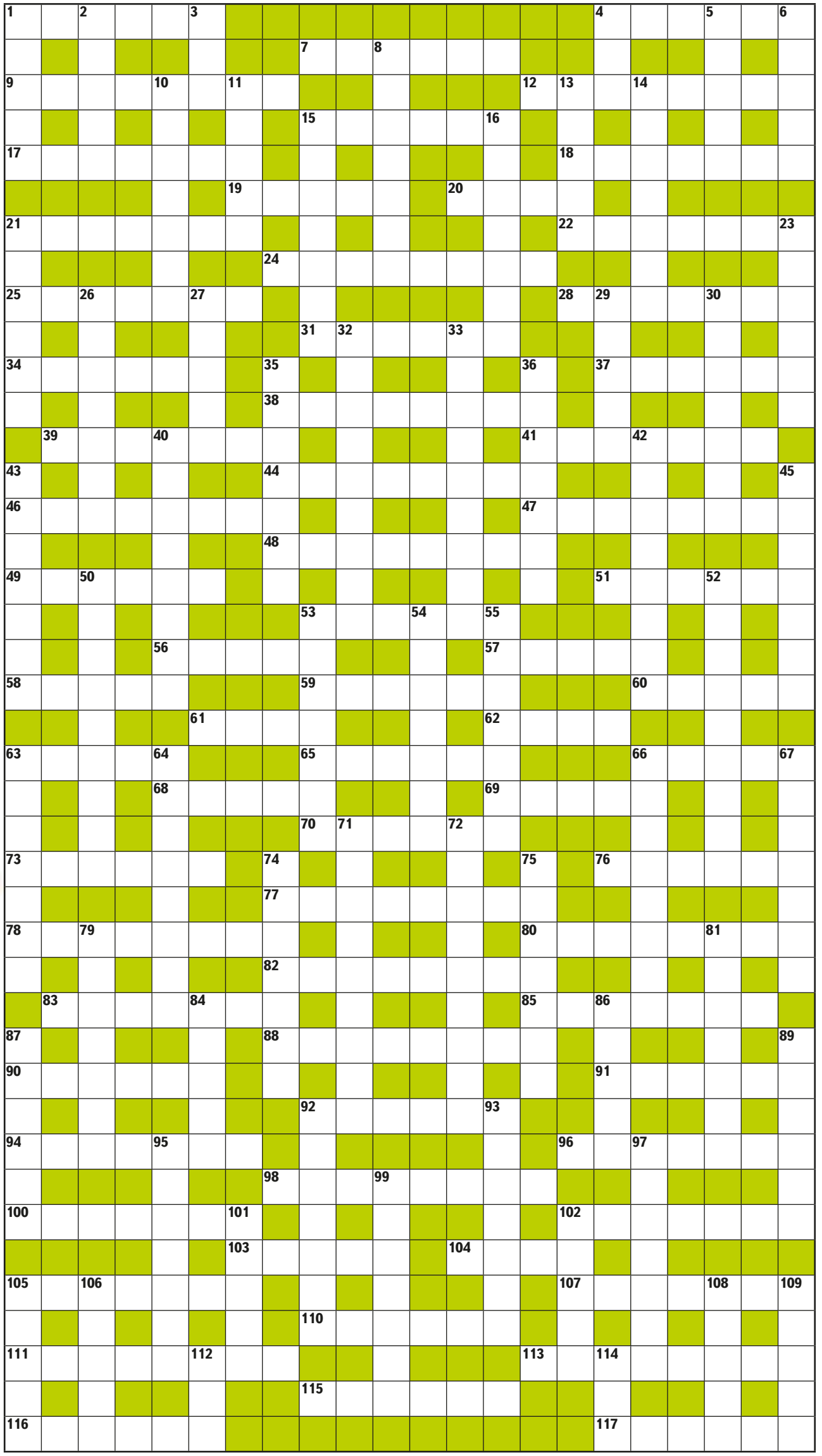
Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **116557** экз. Заказ **1468**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 18.09.2019 г.
Дата выхода в свет 18.09.2019 г. Подписано в печать 11.09.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 135 557 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Формальное наведение справок. **4.**Родной город Багратиона. **7.**Курс, проложенный планетой. **9.**Киса Воробьянинов в кино. **12.**Фильм с Фаиной Раневской. **15.**Тюремная келья. **17.**Птичка конопляника иначе. **18.**Укрытие самолета. **19.**Помпезный стиль зодчества. **20.**Западнее Бразилии. **21.**Отчетный период времени. **22.**Травма под гипсом. **24.**Землекоп, ищущий древние цивилизации. **25.**Лучший в мире Шерлок Холмс. **28.**Легендарный актер МХАТа. **31.**Зимний отдых медведя. **34.**Чурбан мясника. **37.**Отпуск для родов. **38.**Бродячий образ жизни. **39.**Прыжок в балете. **41.**Кующий победу фронту. **44.**Единица длины. **46.**Витая сдобная булка. **47.** Заграничный автомобиль. **48.**Купить очень дешево — за... **49.**Рыба с розовым мясом. **51.**Бог загробного мира в Древнем Египте. **53.**Стезя фельетонистов. **56.**Украшение для декольте. **57.**Знаток законов мышления. **58.**Кофеварка в виде ковшика. **59.**Отсутствие одежды. **60.**Ценная древность. **61.**Чудо, невидаль. **62.**Место, где бьют вениками. **63.**Чашка для соуса. **65.**Монтажник ее не боится. **66.**Фуражка поручика Ржевского. **68.**Дерево против упыря. **69.**Богослужение в костеле. **70.**Выпадение шерсти у животных. **73.**Сиденье подсудимого. **76.**Министр в сталинской России. **77.**Утаивание улик. **78.**Перекресток дорог и дум. **80.**Рабочее место продавца. **82.**«Седьмое небо» в Останкинской башне. **83.**Актер... Блум. **85.**Банковская операция. **88.**Яма под фундамент. **90.**Русский мореплаватель. **91.**Нелетающая птица Австралии. **92.**Античный мудрец. **94.**Нескладный переросток. **96.**Полицейский в исполнении Луи де Фюнеса. **98.**Американская «фабрика грез». **100.**Глава ячейки ВЛКСМ. **102.**Краткое богослужение. **103.**Шрам по-другому. **104.**Забава с мешком бочонков. **105.**Буква «м» в кириллице. **107.**Суть гигиены. **110.** Сережки на прищепках. **111.**Феерический праздник в Рио. **113.**Набор кухонных шкафов. **115.**Планета с кольцами. **116.**Прорицатель воли богов. **117.**Хаос после обыска.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Западный ветер у греков. **2.**Актиния или коралл. **3.**Хриплое дыхание. **4.**Спортивный башмак. **5.**Содержимое кадила. **6.**Пьер, сыгравший блондина в черном ботинке. **8.**Автор истории о Фигаро. **10.** Римский холм. **11.**Камни, преградившие горную дорогу. **13.**Дача взятки шантажисту. **14.**Соль серной кислоты. **15.**Хвойный эталон стройности. **16.**Ветреница на клумбе. **21.**Резь от долгого хохота. **23.**Кругляш в кошельке. **26.**Приказание (устар.). **27.**Ватага с лужеными глотками. **29.**Профильный сектор магазина. **30.**Свободный стих. **32.**Дочь короля. **33.**Ящик для перевозки грузов. **35.**Дом с угодьями. **36.**Детский паспорт. **40.**Кэт при Штирлице. **42.**Реванш за причиненное зло. **43.**Глазной врач. **45.**Петля на шее интеллигента. **50.** Ягодный кустарник. **52.**Кредитор-обирала. **53.**Сарай, пропахший травой. **54.**Лошадиный бег. **55.**Штат Форреста Гампа. **63.**Спец с гаечным ключом. **64.**Рубаха из стальных звеньев. **66.**Помещение для сторожа. **67.**Гимнастика под музыку. **71.**Живопись или балет. **72.**Биржевая цена валюты. **74.**Офисный копировщик. **75.**Украшение на потолке. **79.**Машина строителей дорог. **81.**Долголетняя служба. **84.**Рождение кучи. **86.**Пачка липовых денег. **87.**Коренной житель Братиславы. **89.**Город музыкантов из мультика. **92.**Часть пестика цветка. **93.**Бедные районы мегаполиса. **95.**Квартира в кредит. **97.**Английский адмирал. **99.**Пушкин как ученик. **101.**Тот, кто ехал через реку. **102.**Мясистая часть уха. **105.**Йеменский кофе. **106.**Скальная коза. **108.**Григорий — вредный советчик. **109.**Ганнибал... Петрович. **112.**Вращающийся цилиндр. **114.**Музыкальный стиль.



Составила Елена Тимошенко